НАУКА-2020

Сетевое издание

ISSN 2413-6379 № 6 (67) 2023

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

АКАДЕМИЯ МАБИВ

МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ВЫЖИВАНИЯ

НАУКА-2020

Сетевое издание
№ 6 (67) 2023

Издается с 2012 года

Свидетельство Роскомнадзора:
ЭЛ № ФС77 – 51329
ISSN 2413-6379

Учредитель и издатель
Межрегиональная Академия безопасности и выживания

Адрес редакции:
Россия, 302020, г. Орел, Наугорское ш., д. 5а
Тел. +7 (910) 300-12-42, +7 (953) 620-92-12
E-mail: info@mabiv.ru

Редакция журнала:
Ртищева Т. М. – ответственный секретарь
Рымшин С. А. – технический редактор
Махова Н. С. – дизайн
Коротеев А. Ю. – верстка

Редакционная коллегия:
Махов Станислав Юрьевич – гл. редактор
Алтынникова Людмила Александровна
Бойко Валерий Вячеславович
Ветков Николай Ефимович
Герасимов Игорь Викторович
Копылов Сергей Александрович
Соломченко Марина Александровна
Щекотихин Михаил Петрович

Сетевое издание включено в Российский индекс научного цитирования (РИНЦ) и зарегистрировано в научной электронной библиотеке elibrary.ru.

Точка зрения редакции может не совпадать с мнением авторов публикуемых материалов.

Размещение в Интернет 12.12.2023 г.

Сетевое издание «Наука-2020» составлено по материалам IV Всероссийской научно-практической конференции «СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ») (28 ноября 2023 г. Россия, г. Орел).

Предназначено для научных и педагогических работников, преподавателей, аспирантов, магистрантов, студентов, практикующих специалистов с целью использования в научной работе и учебной деятельности.

Ответственность за содержание материалов, аутентичность (подлинность) и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собствен-ности несут авторы публикуемых материалов.

16+

© Сетевое издание «Наука-2020», 2023
© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Кудинова Ю. В., Шестова А. А.
ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА 6

Прилепский А. С., Алдошина Е. А., Азаматов А. А. Угли
ВАЖНОСТЬ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ ДЛЯ СПОРТСМЕНА 10

Захарова А. В., Меркулова А. А., Ёрш Ю. В.
СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ 16

Михина В. В.
ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ 21

Кобзев К. А., Пахомов В. И.
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ МВД РОССИИ КАК ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЙ ЭЛЕМЕНТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ 26

Нидзий А. Ф., Брыкина В. А.
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С МЛАДШИМИ ШКОЛЬНИКАМИ, ИМЕЮЩИМИ СЛУХОВЫЕ НАРУШЕНИЯ 32

Меркулова А. А., Захарова А. В., Ёрш Ю. В.
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ ОРИЕНТИРОВЩИКОВ 40

Богинская Я. О., Шатрова С. А.
ВОЗДЕЙСТВИЕ СЕТИ ИНТЕРНЕТ НА РЕБЁНКА ДОШКОЛЬНИКА 45

Прилепский А. С., Алдошина Е. А.
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЧЕРТЫ УСПЕШНОГО СПОРТСМЕНА 52

Чуфарова Л. И., Теткина Е. А.
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ 58

Лаврентьева Е. А., Шевченко Т. А.
ЗНАЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ ДЛЯ СПОРТСМЕНА 66

Нагайцева И. Ф., Нестеренко С. М.
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ 71

Клепинина Ю. В., Савельев М. Ю.
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ В ОБЛАСТИ ШКОЛЬНОГО КУРСА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ 77

Дзержинский Г. А., Бешева О. Д.
СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ КАК ОТРАСЛЬ НАУКИ 83

Ткачева Д. В., Курылев С. В.
МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ 89

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Кудинова Ю. В., Акбулатов М. С.
РУКОПАШНЫЙ БОЙ И ЕГО РОЛЬ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА 93

Губанов Э. В.
ХАРАКТЕРИСТИКА ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА 102

Головинова И. Ю., Аветисян А. Р.
ТЕРРЕНКУРЫ ИЛИ ФИЗИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА ХОДЬБОЙ 111

Наринян Л. Л., Гасанова Ю. Н.
ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА 117

Курылев С. В., Доценко А. В.
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС-ТРЕКЕРОВ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ: НОВАЯ РЕАЛЬНОСТЬ ЗАБОТЫ О ЗДОРОВЬЕ 123

Лобачева Д. А., Гасанова Ю. Н.
ТУРИЗМ КАК ВИД АКТИВНОГО ОТДЫХА 130

Ивахненко Д. С., Головина Н. Ю.
ЗАКАЛИВАНИЕ КАК МЕТОД СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 138

Пахомов В. И.
ЭТАПЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ ПОСЛЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ 143

Ковалева Н. К., Нагайцева И. Ф.
ХОДЬБА КАК РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ СНИЖЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА 151

Павлова И. Д., Инёв М. А.
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА 157

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Махов С. Ю., Баркалов С. Н.
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СОТРУДНИКОВ ГОСАВТОИНСПЕКЦИИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ 161

Коробейникова Е. И., Нестерова М. Н., Кондрашов А. Г.
ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ ДЛЯ УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ К ВОИНСКОЙ СЛУЖБЕ 177

Кузнецов М. Б., Лахтионова Н. А.
К ВОПРОСУ ВОСПИТАНИЯ СИЛЫ ВОЛИ У СОТРУДНИКОВ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИНСПЕКЦИИ БЕЗОПАСНОСТИ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ РОССИИ СРЕДСТВАМИ И МЕТОДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ 183

Панов Е. В., Струганов С. М.
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ К ПРОТИВОДЕЙСТВИЮ ТЕРРОРИЗМА И ЭКСТРЕМИЗМА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ 191

Крикунова О. Ф., Ларсен А. В., Инёв М. А.
ФИЗИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ ПРИЗЫВНОГО ВОЗРАСТА СТРОИТЕЛЬНОГО ИНСТИТУТА К СЛУЖБЕ В АРМИИ 199

Селезнева А. А., Алдошин А. В., Носов С. А.
ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СОТРУДНИКА ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ 205

Струганов С. М., Панов Е. В.
ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ К СТРЕССОВЫМ СИТУАЦИЯМ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 215

Губанов Э. В., Роммель А. Г.
ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СОТРУДНИКОВ ГОСАВТОИНСПЕКЦИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ 222

Матвеев Д. С., Алдошин А. В., Носов С. А.
ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКА УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА МВД РОССИИ 230

МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

УДК 796.011.1

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

THE INFLUENCE OF SPORTS ON A PERSON'S MENTAL STATE

Кудинова Юлия Викторовна
кандидат педагогических наук, доцент
Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики
г. Самара, Россия
Kudinova Yulia Viktorovna
Ph.D, associate professor
Povolzhskiy State University of Telecommunications and Informatics
Samara, Russia

Шестова Анна Александровна
студент
Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики
г. Самара, Россия
Shestova Anna Alexandrovna
student
Povolzhskiy State University of Telecommunications and Informatics
Samara, Russia

Аннотация. *Данная статья посвящена роли физической культуры и спорта в психологии. Рассматривается их взаимосвязь друг с другом. Подчёркнута помощь спорта для человека, его саморазвитие. Рассматриваются и анализируются примеры влияния.*

Abstract. *This article is devoted to the role of physical culture and sports in psychology. Their interrelation with each other is considered. The help of sport for a person, his self-development is emphasized. Examples of influence are considered and analyzed.*

Ключевые слова*: физическая культура; здоровье; стресс; способы борьбы с жизненными трудностями.*

Keywords*: physical culture; health; stress; ways to deal with life difficulties.*

На сегодняшний день всё больше людей задумываются о своём ментальном здоровье. Люди посещают психологов, смотрят различные видео, чтобы разобраться в себе, ищут способы наименее болезненно для себя выйти из какой-то трудной ситуации. Одним из таких способов являются занятия спортом. Это может быть пробежка по утрам, а может - любительские игры в баскетбол своей компанией по выходным. Спорт играет значительную роль в жиз-

ни многих людей, и не только как средство поддержания физической формы. Он также способен помочь нам справиться с жизненными трудностями, повысить уровень стрессоустойчивости и улучшить психологическое состояние.

Цель данной работы состоит в изучении и анализе роли активных физических нагрузок на ментальное здоровье человека.

В результате исследования решались следующие *задачи*:

1. Воздействие физических нагрузок на организм с биологической точки зрения
2. Получение важных навыков в повседневной жизни от физической активности
3. Социальный аспект

Физическая культура - занятия, которые нацелены на укрепление и поддержание здоровья тела.

Психология - наука, которая изучает суть человека. Зависимость мыслей, поступков, то есть психики.

Психология повсюду, ежедневно мы находимся в социуме. Спорт тоже окружает человека - движения. Казалось бы, понятия разные, противоположные в некоторой степени, одно отвечает за физическое, другое за моральное. Однако именно благодаря физическим нагрузкам человек дисциплинируется, улучшает свое духовное и физическое состояния. Итак, психология и физическая культура. Как же они связаны? В данной статье рассматривается, каким образом занятия спортом способствуют преодолению сложностей в жизни.

А чем спорт может помочь? Достаточно обратиться к биологии и узнать, какие гормоны выделяются при физической активности. Но даже без этих знаний можно с уверенностью сказать, что это отличный вариант для выплеска эмоций, а также их получения. В первую очередь, это забота о себе, своем здоровье, соответственно поднятие самооценки, увеличение собственной значимости, уверенности, самоконтроле. Спорт помогает поддерживать физическое здоровье, что, в свою очередь, влияет на психологическое состояние человека. Регулярные тренировки улучшают кровообращение и уменьшают уровень стресса, благодаря им вырабатываются гормоны радости. Это позволяет ощущать себя более энергичным и позитивно настроенным, даже в сложных ситуациях. Когда мы испытываем условно «негативные» эмоции, такие как злость, раздражение, печаль, тревога и так далее, выделяется кортизол. Этот гормон влияет на человека, вызывая усталость, недомогание. Зато при нагрузках организмом вырабатываются дофамин, серотонин, окситоцин, эндорфин. Так называемые «гормоны счастья» или же «природные антидепрессанты». Они подавляют действие кортизола, приходит ощущение спокойствия и умиротворения. Таким образом, даже минимально занимаясь, можно почерпнуть для себя массу полезных свойств.

Занимаясь спортом, люди развивают важные навыки, такие как самодисциплина и умение управлять временем. Для достижения результатов необходимо придерживаться регулярной тренировочной программы и следить за питанием. Эти навыки могут быть перенесены и на другие аспекты жизни, помогая справляться с задачами и проблемами более эффективно. Ярким примером могут послужить выдающиеся спортсмены. Им присущи вышеописанные качества, они замотивированы на достижение своих целей. И мы прекрасно видим, каких высот они добиваются за счёт этого самоконтроля и умения держать себя в определённых рамках [1].

Достижения в спорте способствуют укреплению самооценки. Когда человек видит, как улучшается его физическая форма и производительность, это может повысить уверенность в себе и убедить в том, что он способен справляться с трудностями не только на тренировочной площадке, но и в повседневной жизни. Да, естественно, без стараний, ничего не выйдет, необходимо начать регулярные тренировки, тогда и результат не заставит себя ждать.

Спорт укрепляет здоровье, повышает самооценку, но что можно сказать о профессиональных спортсменах? Негативные аспекты также не стоит опускать: высокие ожидания, стресс соревнований и управление эмоциями. На них наложена ответственность и чем серьёзнее соревнования, тем она выше. Никому не хочется подводить своих близких, тренеров, команду, такие люди постоянно работают и выкладываются на сто процентов. В определённый момент происходит эмоциональное выгорание, которое будет сопровождаться апатией, потерей интереса, нежелание заниматься. В такие периоды лучше передохнуть или минимизировать нагрузки, так как если продолжать заниматься в том же темпе, что и до выгорания, можно получить абсолютное отвращение к этой деятельности и «заработать депрессию». Травмы, полученные на занятиях, могут дополнительно давить на спортсмена и с психологической точки зрения, преумножая переживания. Важно соблюдать баланс между физическими нагрузками и отдыхом, уметь восстанавливать свой организм во всех планах и аспектах. Регулярный сон и здоровое питание в сочетании с физической активностью помогают справляться со стрессом более эффективно.

Спорт - отличное средство для снятия стресса и тревожности. Физическая активность помогает расслабить мышцы и уменьшить напряжение в организме. Многие виды спорта, такие как йога, тхэквондо и плавание, подразумевают глубокую концентрацию и контроль над дыханием, что сходно с практиками медитации. Это позволяет расслабиться уму и найти «временное убежище» от повседневных забот и проблем. И, действительно, когда человек занят чем-то, что приходится ему по душе, проводит время не только с пользой, но и с интересом, морально отдыхает – проблемы хоть и ненадолго, но отодвигаются на второй план. Это не означает их избегание, но каждому нужен отдых. Важно

выбрать вид спорта, который приносит удовольствие. Любовь к активности повышает мотивацию и улучшает эффективность борьбы со стрессом [2].

Социальный аспект: участие в спортивных мероприятиях или командных играх способствует социализации и укреплению межличностных отношений, что также может служить противовесом стрессу. Это предоставляет возможность находить поддержку у единомышленников, делиться опытом и находить новых друзей, что может быть особенно важным в трудных периодах жизни. Люди, окружающие нас ежедневно, серьёзно воздействуют на настроение, даже без прямого контакта, одним своим видом. Когда находишься в компании друзей, к тому же, объединённых общей идеей, состояние улучшается, жизнь приобретает новые оттенки [3].

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод: спорт безусловно играет значительную роль в улучшении качества жизни и помогает справиться с жизненными трудностями. Независимо от уровня физической подготовки, занятия спортом могут стать мощным инструментом для укрепления физического и психологического здоровья, развития самодисциплины и уверенности в себе, а также для нахождения поддержки в окружающей среде. Открытия науки подтверждают, что внедрение спорта в повседневную жизнь может быть эффективным средством для поддержания психического здоровья и борьбы со стрессом в современном мире. Нельзя упускать возможности внести спорт в свою жизнь, необходимо наслаждаться всеми его пользами, благами.

Литература

1. Спорт как институт развития личности / Н. Е. Курочкина, Ю. В. Кудинова, И. Ф. Межман, А. А. Алехина // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2023. № 1 (16). С. 59-62.

2. Кудинова Ю. В., Курбатова Т. К. Положительный эффект физической культуры и спорта на стрессоустойчивость // В сборнике: Направления и перспективы развития массовой физической культуры, спорта высших достижений и адаптивной физической культуры : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Санкт-Петербург, 20-21 октября 2022 г.). Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры, 2022. С. 234-238.

3. Кудинова Ю. В. Роль спорта в социализации личности // В сборнике: Актуальные проблемы высшего образования в области инфокоммуникационных технологий : материалы XI Российской научно-методической конференции «Актуальные проблемы высшего образования в области инфокоммуникацион-ных технологий» (г. Самара, 28 февраля - 03 марта 2023 г.). Самара : ПГУТИ, 2023. С. 23-24.

ВАЖНОСТЬ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ ДЛЯ СПОРТСМЕНА

THE IMPORTANCE OF SELF-CONFIDENCE FOR AN ATHLETE

Прилепский Александр Сергеевич
студент
кафедра физического воспитания
Орловский государственный аграрный университет имени Н. В. Парахина
г. Орел, Россия
Prilepsky Alexander Sergeevich
student
department of physical education
Orel state agrarian university named after N. V. Parakhin
Orel, Russia

Алдошина Евгения Александровна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физического воспитания
Орловский государственный аграрный университет имени Н. В. Парахина
г. Орел, Россия
Aldoshina Evgeniya Aleksandrovna
Ph. D., associate professor
department of physical education
Orel state agrarian university named after N. V. Parakhina
Orel, Russia

Азаматов Акбархон Ахрор Угли
студент
кафедра физического воспитания
Орловский государственный аграрный университет имени Н. В. Парахина
г. Орел, Россия
Azamatov Akbarkhon Akhror Ugli
student
department of physical education
Orel state agrarian university named after N. V. Parakhin
Orel, Russia

Аннотация. *На сегодняшний день учёными доказано, что уверенность спортсмена в себе и своих действиях влияет на результат соревнований. Автор статьи обращает на это особое внимание и рассматривает процесс формирования уверенности в себе.*

Abstract. *To date, scientists have proven that an athlete's confidence in himself and his actions affects the result of the competition. The author of the article pays special attention to this and examines the process of self-confidence formation.*

Ключевые слова: *уверенность в себе; соревнования; спорт; психологические качества; тренировки; эмоциональное состояние.*

Keywords: *self-confidence; competitions; sports; psychological qualities; training; emotional state.*

В современных соревнованиях высокого уровня, где участвуют спортсмены с одинаковой технической и физической подготовкой, конкуренция очень высока. В этих условиях победителями чаще становятся те, у кого развиты моральные, волевые и специальные психологические качества. В истории спорта есть много примеров, когда лидеры по каким-либо причинам не могли попасть в финалы соревнований, а менее известные спортсмены, благодаря огромной силе воли и максимальной концентрации, выигрывали чемпионаты Европы, мира и даже Олимпийские игры.

Научные исследования показывают, что главным фактором, определяющим успех спортсмена, является уверенность в себе. Сильнейшие спортсмены демонстрируют высокую уверенность в своих силах и способностях, независимо от вида спорта.

Понимание источников уверенности и её природы помогает в её управлении, что позволяет достичь больших результатов не только в спорте, но и в любых других начинаниях. Имеется список самых частых ошибок, которые делают спортсмены в отношении контроля уверенности в себе.

Есть ошибочное мнение, что некоторые спортсмены пытаются «почувствовать» уверенность. Это проявляется в таких выражениях как «Я не уверен в своем выступлении на этом соревновании» и других подобных фраз. Однако, уверенность не является эмоцией, и ее невозможно чувствовать.

Некоторые спортсмены игнорируют важность собственной психологической подготовки в своих выступлениях и полагаются на случай. Однако, они не делают этого в отношении тренировок и диеты. Причина в том, что они не знают, что конкретно нужно делать для повышения своей уверенности. Хотя и нет быстрых и простых решений, есть определенные факторы, которые влияют на уровень уверенности.

Необходимо контролировать своё психологическое состояние и разработать стратегии, которые позволят собрать все свои резервы не только в ожидании дня соревнований, но и помогут получить хорошие результаты на состязаниях.

Некоторые спортсмены считают, что уверенность - это нечто особенное. Однако это понятие может иметь разные значения в зависимости от ситуации. Например, футболист перед выполнением важного пенальти может быть уверен в своих технических навыках обращения с мячом или в умении правильно разместить мяч на линии штрафной, но не уверен в своей способности справиться с сильным психологическим давлением. Различные уровни уверенности

в разных ситуациях влияют на общую уверенность во время выполнения пенальти.

Некоторые спортсмены не всегда понимают, откуда берется их уверенность. Но она не возникает из ниоткуда, у нее есть свои источники. Важно определить эти источники, чтобы обеспечить стабильную и надежную уверенность в своих способностях и будущих спортивных успехах.

Некоторые спортсмены не всегда понимают, откуда берётся их уверенность. Уверенность всегда свои источники, и она не возникает из воздуха. Определение этих источников важно для обеспечения стабильной и надёжной уверенности в своих способностях и будущих спортивных успехах.

Чтобы контролировать свои силы и возможности, необходимо проанализировать и понять источники уверенности. Всё это позволит повысить результаты спортивной деятельности.

Некоторые спортсмены пытаются повысить уверенность сверху вниз. Однако, более эффективно строить уверенность снизу вверх. Ошибочно пытаться повысить общую уверенность сразу. Вместо этого, нужно построить уверенность как дом: сначала создать прочную основу из различных источников уверенности и затем общая уверенность придет.

Все типы уверенности индивидуальны и зависят от окружающих человека условий. В разных ситуациях количество и типы уверенности могут меняться. Лучше всего иметь широкий спектр типов уверенности (чем больше типов, тем прочнее фундамент уверенности) и типы уверенности, которые человек может контролировать.

Потенциальные источники уверенности в работе над техническими аспектами:

1. Точное понимание технической стороны выполнения действия.
2. Позитивная самооценка способности выполнять действия.
3. Успешный опыт тренировок, на которых действие было выполнено на высоком уровне.
4. Качественная работа над техникой до достижения конечного результата действия.
5. Положительные отзывы тренера о технических навыках игрока.
6. Позитивные мысленные представления о выполнении предстоящей задачи.

Если игрок хочет повысить свою уверенность перед пенальти (особенно в своих технических возможностях для хорошего контакта с мячом), у него теперь есть основания для этой уверенности. Это могут быть хорошо отработанные на тренировках пенальти, внутренний диалог, преднамеренно созданное в воображении переживание предстоящего пенальти, время, потраченное на пересмотр технических требований к броску или получение положительных отзывов от тренера. Как и в большинстве сценариев производительности, луч-

шие результаты достигаются благодаря эффективной подготовке перед началом матча или соревнования.

Перед выступлением важно обеспечить или найти источники уверенности, чтобы игрок ощущал себя уверенно. Однако, повысить уверенность с низкого уровня за секунды может быть сложно, и это требует систематической работы над собой.

Существует несколько видов уверенности. Например, уверенность в своих физических навыках, в умственных способностях, в способности принимать правильные решения, узнавать новое и заботиться о своем физическом состоянии [1].

Теория самоэффективности предполагает, что уверенность в себе зависит от способности успешно выполнять задачи. Есть шесть основных источников, которые могут повысить самоэффективность: достижения, косвенный опыт, словесное убеждение, воображаемые переживания, физиологические состояния и эмоциональные состояния.

Один из способов повысить самоэффективность - это анализировать свои успехи и неудачи. Тренеру можно помочь спортсмену, научив его извлекать уроки из неудач. Это позволит спортсмену стать не только физически, но и психологически выносливым, способным преодолевать препятствия.

Еще один способ повысить самоэффективность – это наблюдать за другими людьми и учиться на их опыте. Демонстрация определенных действий – это не просто разговор со спортсменами о том, как применять тот или иной навык, а мотивирование, концентрация и удержание внимания. Чтобы улучшить свои навыки, успешные игроки должны тренироваться регулярно.

Третий источник повышения самоэффективности - это словесное убеждение. Забота тренера о том, какие слова он говорит спортсмену, может напрямую повлиять на его уверенность. Молодые спортсмены, в частности, полагаются на позитивные и конструктивные комментарии более опытных спортсменов. Когда тренер хвалит спортсмена, он помогает ему осознать важность тренировок и тяжелого труда.

Еще одним источником самоэффективности являются визуализированные переживания. С помощью визуализации можно учитывать множество факторов, включая окружающие звуки, то, что видит и ощущает спортсмен, и даже запахи. Интересно, что в этом случае опыт тренера играет ключевую роль [2].

Пятый тип источников - физиологические реакции. В состоянии стресса или нервозности у нас может наблюдаться ускорение пульса, повышенное потоотделение, влажные ладони, сухость во рту и беспокойство. Спортсмены обычно испытывают эти эмоции перед соревнованиями или матчами, и разница заключается в том, как они управляют своим физиологическим состоянием. Беспокойство и стресс являются способом организма настроиться и подготовиться

к соревнованиям. Поэтому попробуйте воспринимать физиологическую реакцию как средство для достижения желаемого результата.

Последний источник - эмоциональные состояния. Переживая положительные эмоции, такие как счастье, радость и волнение, можно обрести уверенность в себе. В этом случае роль тренера также очень важна, равно как и атмосфера, которую он создает на тренировках и соревнованиях [3].

Помните, что изучение новых навыков требует времени. Независимо от того, осваивают ли спортсмены физические или умственные навыки, практика и повторение необходимы, чтобы довести их до автоматизма и использовать во время соревнований. Помощь спортсменам в развитии их психологической устойчивости с течением времени (даже если они выступают хорошо) приведет к стабильным психологическим показателям и результатам на соревнованиях, включая отборочные и финальные.

В процессе подготовки и участия в соревнованиях возникает много «сбивающих» факторов, которые можно поделить на внутренние и внешние. Внешние включают в себя объективные факторы, такие как погода или непривычная обстановка, и субъективные, такие как неадекватная реакция спортсмена на раздражители, вроде перерывов в соревнованиях или зрителей. Внутренние факторы включают личные переживания спортсмена. Например, увидев выступления соперников, спортсмен может решить, что не может с ними конкурировать. Важно, чтобы спортсмен был психологически готов к таким препятствиям. Для определения состояния спортсмена можно использовать методику оценки его эмоционального состояния [4].

Чтобы регулировать свое эмоциональное состояние и повышать уверенность в предсоревновательный период, можно использовать методы аутотренинга и медитации. Во время тренировок спортсмен должен собирать информацию о своих потенциальных противниках, зная их сильные и слабые стороны. Это поможет не только лучше подготовиться к встрече с ними физически, но и разработать стратегию борьбы, а также увеличить уверенность в своей победе.

Спорт может как повышать, так и снижать уверенность человека. Это чувство может меняться в зависимости от успешности выступлений и того, насколько достижимы поставленные цели. Важно, чтобы спортсмены и тренеры умели работать с этой эмоцией не только во время тренировок, но и перед и во время соревнований [5].

Спорт оказывает значительное влияние на уровень уверенности человека в своих силах. Он может как повышать уверенность, так и понижать её. Степень уверенности непостоянна и может изменяться на протяжении спортивной карьеры. Она зависит от успешности выступлений спортсмена и от того, насколько его поставленные цели достижимы и соответствуют частоте их достижения. Уверенность в себе необходимо контролировать не только в периоды

тренировок, но также и перед соревнованиями, во время них и после них. Важно определить, когда уровень уверенности оптимален, а когда требует корректировки.

Однако уверенность в себе – это субъективное чувство, и оно может значительно отличаться у разных спортсменов. Один человек может чувствовать себя комфортно, выступая перед большим количеством людей, в то время как другому это может доставлять дискомфорт. Уровень уверенности также может зависеть от конкретного вида спорта. В командных видах спорта поддержка товарищей часто помогает увеличить уверенность, в то время как индивидуальные виды спорта требуют больше полагаться только на свои силы [6].

Литература

1. *Прилепский А. С., Алдошина Е. А., Азаматов Акбархон Ахрор Угли. Основные современные проблемы физической культуры и спорта // Наука-2020. 2023. № 3 (64). С. 121-126. URL: http://nauka-2020.ru/NV_3(64)2023.pdf (дата обращения: 19.11.2023).*
2. *Дунаева В. В., Илюшин О. В. Психологическая подготовка спортсменов // Молодой учёный. 2021. № 11 (353). С. 192-194. URL: https://moluch.ru/archive/353/79157/ (дата обращения: 19.11.2023).*
3. *Зернов И. С. Сущность спортивной психологии // Молодой учёный. 2022. № 51 (446). С. 253-256. URL: https://moluch.ru/archive/446/97989/ (дата обращения: 19.11.2023).*
4. *Юрина Ю. В. Спортивная психология. Психологические методики в системе подготовки спортсменов к соревнованиям // Молодой учёный. 2021. № 42 (384). С. 168-171. URL: https://moluch.ru/archive/384/84668/ (дата обращения: 19.11.2023).*
5. *Ермакова А. В. Спортивная психология // Наука-2020. 2020. № 7 (43). С. 156-160. URL: http://nauka-2020.ru/MN_7(43)2020.pdf (дата обращения: 19.11.2023).*
6. *Фроленков В. Н. Психология в сфере физической культуры и спорта // Наука-2020. 2023. № 4 (65). С. 232-236. URL: http://nauka-2020.ru/NV_4(65)2023.pdf (дата обращения: 19.11.2023).*

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ

ORIENTEERING AS A MEANS OF HEALTH IMPROVEMENT AND EDUCATION OF VARIOUS GROUPS OF THE POPULATION

Захарова Анна Валерьевна
студент
факультет физической культуры и спорта
Орловский государственный университет им. И.С. Тургенева
г. Орел, Россия
Zakharova Anna Valeryevna
student
faculty of physical culture and sports
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Меркулова Анна Александровна
студент
факультет физической культуры и спорта
Орловский государственный университет им. И.С. Тургенева
г. Орел, Россия
Merkulova Anna Aleksandrovna
student
faculty of physical culture and sports
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Ёрш Юлия Вячеславовна
студент
институт филологии
Орловский государственный университет им. И.С. Тургенева
г. Орел, Россия
Ersh Yulia Vyacheslavovna
student
institute of philology
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассматривается история и особенности вида спорта «спортивное ориентирование», его доступность для людей любого возраста и независимо от уровня физической подготовки, его влияние на воспитание детей и их приобщение к культуре здорового образа жизни, посредством проведения тренировок и соревнований. В статье приведены авторы занимающиеся вопросами*

воспитания детей в спортивном ориентирование и популяризации данного вида спорта.

Abstract. *The article examines the history and features of the sport «orienteering», its accessibility for people of any age and regardless of the level of physical fitness, its impact on the upbringing of children and their introduction to the culture of a healthy lifestyle, through training and competitions. The article presents the authors dealing with the education of children in orienteering and the popularization of this sport.*

Ключевые слова: *спортивное ориентирование; здоровый образ жизни; спорт для всех; доступный спорт; спортсмены.*

Keywords: *orienteering; healthy lifestyle; sports for everyone; affordable sports; athletes.*

С древних времён ориентирование на местности было прикладным навыком, помогающем путешественникам и мореплавателям не сбиваться с маршрутов. В толковом словаре приводиться следующее значение: «Ориентирование – определение на местности наблюдателем своего местоположения (точки стояния) относительно сторон горизонта, ориентиров, выделяющихся на общем фоне предметов и элементов рельефа, а также направления движения. Проводиться с помощью компаса или карты, аэрофотоснимка, приближённо по местным предметам, Солнцу, Луне, звёздам, а также по световым, радио- и звуковым сигналам».

В повседневной жизни абсолютно каждый человек пользовался навыком ориентирование – когда гулял по городу или лесу, во время поездок на общественном транспорте или автомобиле. Умение ориентироваться на местности крайне необходимы представителям таких профессий как военный, пилот самолёта, геолог, охотник и т. д.

Как вид спорта, ориентирование начало свой путь в середине XIX века. Тогда, в Швеции начали выпуск карт большей точности, по которым военнослужащих учились ориентироваться на местности. Первые соревнования, в которых приняли участие не только военные, но и «гражданские» прошли в Норвегии 20 июня 1897 года. Эта дата считается официальным днём рождения спортивного ориентирования. Но, основной толчок для развития как самостоятельный вид спорта ориентирование получило в течении XX века – века скоростей.

В нашей стране спортивное ориентирование является молодым видом спорта. В СССР оно было частью спортивного туризма, а также имело выраженное военно-прикладное значение. Это длилось вплоть до 1939 года. Тогда, в окрестностях Ленинграда прошли соревнования среди туристов. У спортсменов была задача в тёмное время суток, с помощью топографической карты и компаса, преодолеть заранее неизвестный им маршрут, при этом в определённом организаторами порядке протий контрольные пункты (КП). Командам на старте выдавалась карта и «приказ» с координатами пунктов (например, КП1

– 350 метров от пересечения дороги с рекой, азимут 58°). Пункты на карте были отмечены кружочками и пронумерованы. Эти соревнования историки считают «прадедушкой» современных соревнований по спортивному ориентированию в России.

В настоящее время умение ориентироваться на местности давно переросло значение прикладного навыка и стало самостоятельным видом спорта.

В современном спортивном ориентирование существует четыре официальных вида, развитием которых занимаются Международные и Российская федерации спортивного ориентирования.

Ориентирование бегом – классический летний вид, также является самым популярным среди спортсменов. Ориентировщики проходят незнакомую им дистанцию при помощи компаса и топографической карты, отличающейся точной детализацией местности. Задачей является правильное прохождение контрольных пунктов (КП) за наименьшее время.

Ориентирование на лыжах – зимний вид спортивного ориентирования. Главной особенностью является средство передвижения – на лыжах. Спортсмены отличаются навыком быстрой езды на лыжах, быстротой выбора маршрутов и их запоминания. Специально для соревнований в лесу накатывается сетка лыжней, отличающихся разной степенью проходимости, её наносят на карту.

Ориентирование на велосипедах – ещё один летний вид. Очень схож с лыжным видом, как средством передвижения (велосипед), так и видом карт. На них наносят в основном тропы и дороги, по которым могу передвигаться спортсмены и сход с них является нарушение правил.

Трейл ориентирование – точное ориентирование или ориентирование по тропам. Только в это виде время прохождения дистанции не является решающий. Задачей спортсменов состоит в том, чтобы точно прочитать карту и выбрать правильный контрольный пункт (КП), который стоит в соответствии с правилами виды спорта. Поэтому в соревнованиях по трейл ориентированию могут участвовать люди с ограниченными возможностями.

Кроме официальных видов, существует множество неофициальных: горное ориентирование, автомобильное, биатлонное, на каноэ, рогейн (разновидности ориентирования по выбору) и спортивный лабиринт (ультраспринт).

Спортивное ориентирование – наверное единственный, вид спорта, который к олимпийскому девизу «Быстрее, выше, сильнее!» добавил четвёртый принцип – «умнее!», так как его очень часто называют «шахматами на бегу», из-за его интеллектуальной составляющей. Для ориентирования используют топографические карты с очень большой детализацией, которые спортсмены читаю в буквальном смысле на бегу. На соревнованиях в момент старта спортсменам предоставляют карту с нанесённой на неё дистанцией, которую они видят в первый раз. Это необходимо для соблюдения систему «Fair play», чтобы все спортсмены были в одинаковых условиях.

Результаты в соревнованиях по спортивному ориентированию определяются по времени, которое спортсмен затратил на прохождение дистанции, и по правильности порядка прохождения контрольных пунктов (КП) или по количеству набранных очков.

Для успешного прохождения дистанции ориентировщикам необходимо успевать читать топографическую карту во время бега, анализировать её, выбирать варианты маршрутов от одной контрольной точки к другой и не терять своего местоположения в карте.

Спортивное ориентирование – очень интересный, увлекательный, разносторонний и по-настоящему семейный вид спорта, в котором свои силы могут попробовать все желающие. К примеру, ориентированием, в отличие от большинства других видов спорта, может прийти заниматься человек в любом возрасте вне зависимости от физических данных – это очень огромное преимущество данного вида спортивной деятельности. Традиционно, на соревнованиях представлены возрастные группы от 10 и до 80 лет. Таким образом, дети-спортсмены, естественно, не будут соревноваться со спортсменами-профессионалами, как и спортсмены-ветераны. Также, взрослые спортсмены-новички не будут соревноваться с профессионалами, ведь у них нет ещё необходимой специальной физической подготовки и знаний. Для этого на соревнованиях специально предусматривают открытую группу, в которую может заявиться любой желающий так как, сложность дистанции этой группы будет соответствовать уровню подготовки начинающих спортсменов. Для самых маленьких спортсменов организаторы не редко делают маркированную трассу. А если родители хотят тоже пройти дистанцию вместе с детьми, для них формируют группу «Родители-Дети», тоже малой сложности.

В плане воспитания детей и подростков, ориентирование оказывает огромное влияние. Во время занятий спортивным ориентированием дети находят новых знакомых, объединённых общими интересами и ведущими здоровый образ жизни, тем самым приобщаясь к данной культуре и более ответственно начинают относиться к своему здоровью и организму в целом. Ещё они начинают лучше понимать важность правильного отношения к природе, тем самым формируя эмоционально-положительное отношение к ней. За счёт проведения тренировок и соревнований при различных погодных условиях у детей формируется устойчивость к дискомфорту, гармонизируя отношение человека с окружающей средой.

Ориентирование — это увлекательный вид спорта, который объединяет в себе не только физическую активность, но и умственное развитие. Во время ориентирования дети должны найти определенные точки на местности, используя карту и компас. Это требует от них не только физической подготовки, но и умения анализировать информацию, принимать решения и работать в команде.

Одним из главных преимуществ ориентирования является его воспитательный эффект. Во время тренировок и соревнований дети учатся решать задачи самостоятельно, развивают свои навыки самоконтроля и самодисциплины. Они становятся более уверенными и решительными, умеют эффективно мыслить в стрессовых ситуациях. Более того, ориентирование способствует развитию быстроты реакции и координации движений.

Ориентирование также имеет социально-экологическое значение. Во время соревнований дети выходят в природу, где они учатся уважать окружающую среду и бережно относиться к природным ресурсам. Они узнают о различных типах растительности, животных и экосистемах. Таким образом, ориентирование способствует формированию экологического мышления и ответственного отношения к природе.

Еще одним преимуществом ориентирования является его доступность. Соревнования проводятся как в городской черте, так и в лесных и парковых зонах. Это позволяет детям легко добраться до места проведения соревнований на общественном транспорте или даже пешком. Благодаря проведению соревнований на открытом воздухе, дети получают дополнительные физические нагрузки, что способствует их оздоровлению и закаливанию организма.

Для участия в ориентировании не требуется специальной физической подготовки или дорогостоящей экипировки. Достаточно иметь обычный спортивный костюм, удобные кроссовки и компас. Это делает ориентирование доступным для всех желающих, независимо от возраста или уровня физической подготовки.

Таким образом, ориентирование — это интересный и полезный вид спорта, который развивает физические и умственные навыки детей. Оно помогает им стать более уверенными, решительными и дисциплинированными. Кроме того, ориентирование способствует социально-экологическому воспитанию и оздоровлению организма. Благодаря своей доступности, ориентирование доступно для всех желающих, кто хочет испытать себя и научиться новым навыкам.

Литература

1. *Жоржиу М. Взгляд победителя. Как выигрывать в ориентирование, читая карту. 2-е изд. Москва : ЭКИПЦЕНТР, 2021. 160 с.*
2. *Елаховский С. Бег к невидимой цели (очерки о спортивном ориентировании). Москва : Физкультура и спорт, 2023. 144 с.*
3. *Иванов Е. Дистанция длиною в жизнь. Москва : ФСО России, 2019. 284 с.*
4. *О'Коннор М. Как мы ориентируемся. Пространство и время без карт и GPS. Москва : КоЛибри, 2021. 400 с.*

5. Ходанович А.Н. Историческая ретроспектива зарождения и становления спортивного ориентирования // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2021. № 1. С. 58-62.

УДК 796.011

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

FEATURES OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN IN THE FIRST YEAR OF LIFE

Михина Валерия Вячеславовна
студент
факультет социальной и коррекционной педагогики
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Mikhina Valeria Vyacheslavovna
student
faculty of social and correctional pedagogy
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация*. В данной статье приводятся данные об основных закономерностях и особенностях двигательного развития детей первого года жизни. Описана актуальность изучения двигательного развития детей первого года жизни со стороны родителей, а также педагогов физического воспитания. Формирование двигательных навыков крайне важный этап в развитии человека, от того как пройдет этот период будет зависеть здоровье человека на дальнейших этапах, ведь именно тогда происходит созревание костно-мышечного аппарата, мышечной координации, моторики и т.д.*

Abstract. *This article provides data on the main patterns and features of the motor development of children in the first year of life. The relevance of studying the motor development of children in the first year of life from parents, as well as physical education teachers, is described. The formation of motor skills is an extremely important stage in human development; a person's health at further stages will depend on how this period passes, because it is then that the musculoskeletal system, muscle coordination, motor skills, etc. mature.*

Ключевые слова: *физическое развитие; двигательные навыки; новорожденные; мышечная координация; рефлексы.*

Keywords: *physical development; motor skills; newborns; muscle coordination; reflexes.*

В раннем возрасте у каждого органа и функциональной системы челове-ка имеются свои уникальные закономерности в развитии. Процесс созревания двигательной системы характеризуется неравномерностью и сложностью, проходя через несколько этапов.

В последние годы отмечаются неблагоприятные тенденции в состоянии здоровья у детей раннего возраста. Дети рождаются с аномалиями развития, с низкой массой тела, с различными наследственными заболеваниями и пора-

жениями нервной системы и т. д. Все это требует пристального внимания не только со стороны врачей и педагогов, но и родителей. Специалистам в области физического воспитания требуется проводить просветительную работу для родителей с целью повышения уровня осведомленности о закономерностях двигательного развития ребенка. Эти меры помогут своевременно выявить отклонения и начать коррекционную работу. Следует отметить, что у детского организма есть еще одна особенность - высокая чувствительность к различным неблагоприятным факторам, таким как вирусы, инфекции и плохая экология. Очевидно, что здоровье и жизнь маленького ребенка в значительной степени зависят от взрослого, от правильного ухода за малышом и от соблюдения важнейшего условия - обеспечение безопасности жизнедеятельности всех детей, включая каждого малыша.

Важно отметить, что сохранение здоровья и физического развития детей младенческого и раннего возраста является актуальной проблемой. В этот период формируются основы физического и психического развития, происходит интенсивное созревание всех органов и функциональных систем организма ребенка. Вместе с этим совершенствуется костно-мышечная система и физическая природа ребенка, приобретается первоначальный двигательный опыт. Различные виды двигательной активности важны для развития речи, крупной и мелкой моторики, ознакомления с окружающим миром, понимания пространственно-временных отношений. Природная двигательная активность является неотъемлемой частью жизни ребенка с самого рождения. Она разнообразна и эмоционально насыщена, являясь составляющим любой детской деятельности.

У новорожденного ребенка встречаются разнообразные двигательные реакции, которые характеризуются хаотичным и импульсивным поведением и проявляются через напряжение мышц, особенно сгибателей. В начальном этапе своего развития грудной ребенок обычно находится в горизонтальном положении, которое является самым естественным для него. Однако именно в этой позиции, находясь на спине, формируются первые важные самопроизвольные движения головой, руками и ногами, оказывающие влияние на его дальнейшее развитие.

В первые три месяца жизни у ребенка существуют первоначальные двигательные навыки - безусловные рефлексы. Сосательный, защитный, подошвенный и другие рефлексы обеспечивают выживание ребенка и являются предпосылками для дальнейшего овладениями двигательными навыками. В это время необходимо следить за симметричностью проявления рефлексов и движений младенца. Ребенку нужно время, чтобы созрела его нервная система для овладения двигательными навыками. Родителю важно показать середину его тела, для этого рекомендуется соединять руки ребенка на уровне груди, чтобы сориентировать его в пространстве и помочь понять границы своего

тела. Когда ребенок лежит на спине, он сначала научается соединять руки пред лицом – это движение в горизонтальной плоскости, потом он научается подносить игрушку ко рту – это движения в сагитальной плоскости. В заключении он дотягивается до игрушки, лежащей рядом. Это освоение и закрепление в моторике движений во фронтальной плоскости [2].

Если у ребенка не сформировалась симметрия тела до 3 месяцев, то на следующем этапе развития при переворотах он будет поворачиваться предпочтительнее в одну сторону. Может сформироваться привычный наклон головы, который спровоцирует за собой напряжение мышц по этой стороне. В последующем это может повлечь за собой проблемы в двигательном каркасе во взрослом возрасте. С этим специалисты реабилитологи работают в первую очередь.

Ребенок должен иметь фундамент из определенных умений, чтобы приобрести новый навык. Для того чтобы научиться ползать ребенок должен уже уметь: держать голову лежа на животе, управлять собой лежа на боку. В это время можно использовать горку Домана для того, чтобы облегчить ребенку научиться ползать, а также выполнять упражнения на боку.

После 4 месяцев для развития мышечной координации ребенка укладывают на бок, так как именно в этом положении включаются мышцы стабилизаторы, работает латеральная поверхность, боковые мышцы, ребенок учится не заваливаться. Когда ребенок в этом положении начинает совершать движения руками и ногами, он пытается поднять голову, чтобы вывести глаза на уровень горизонта, так происходит первое ползущее движение на боку.

С течением времени и при правильном воздействии со стороны взрослых, положение туловища (позы тела) меняются, включая положение на боку, на животе, присев, прогнувшись и наконец, стоя на четвереньках. В середине первого года жизни появляется первая поза, позволяющая ребенку принять вертикальное положение тела и противостоять гравитации – это сидение. Е. А. Сагайдачная отмечает, что со временем состав двигательных действий увеличивается, расширяются взаимосвязи между вестибулярным аппаратом и другими анализаторами, возникают новые виды движений – сенсомоторные акты, ориентировочные реакции, действия с предметами, основные движения [1].

Ответная реакция ребенка на различные внешние стимулы проявляется в виде двигательной активности, при этом он обладает органической потребностью в движении, но не имеет готовых средств для ее удовлетворения. Поэтому одной из главных задач педагога на начальном этапе развития ребенка является создание условий для освоения им новых видов движений и действий. Правильно организованная двигательная активность помогает укрепить здоровье ребенка, стимулирует позитивные эмоции и играет ключевую роль в обеспечении полноценного физического развития.

Когда ребенок находится в сидячем положении, его социальное пространство значительно расширяется, что дает ему возможность еще больше почувствовать себя частью общества. К концу первого года жизни ребенок уверенно овладевает навыком стояния из различных исходных положений, что имеет важное значение для формирования его сенсомоторного и двигательного опыта. В середине первого года начинают проявляться признаки увлеченности и активных действий, направленных на визуальное сосредоточение на значимых объектах. Раннее формирование системы регуляции движениями глаз играет важную роль в активном взаимодействии ребенка с окружающим миром, поскольку все типы движений, такие как ползание, сидение, вставание, первые шаги и манипуляции с предметами, осуществляются при помощи рук, движения которых корректируются зрением. Первые движения маленького ребенка сопровождаются ярко выраженными положительными эмоциями, которые стимулируются и укрепляются через стимуляцию вестибулярного аппарата. Во время этих движений они испытывают приятные ощущения в мышцах и удовольствие от осуществления действий собственным телом [1].

Подводя итог всему вышесказанному, можно сделать вывод, что в течение первого года жизни происходит активное развитие моторики рук у ребенка. Зрение, тактильные ощущения и речь играют ведущую роль в формировании движений рук. По достижении конца первого года, дети активно взаимодействуют с предметами и достигают определенных результатов. После многократного повторения и закрепления знакомых действий с игрушками и предметами, дети начинают действовать самостоятельно, без помощи взрослых. Именно в этот период особенно важно внимательно отслеживать развитие ребенка и предоставлять ему возможность участвовать в разнообразных физических активностях. В результате такого взаимодействия ребенок развивает свои навыки двигательной координации и уверенность в собственных действиях.

Литература

1. Сагайдачная Е. А. Социокультурный подход: теоретические основания физического развития детей раннего возраста // Язык и актуальные проблемы образования. 2018. С. 257-260.

2. Гелашвили О. А., Хисамов Р. Р., Шальнева И. Р. Физическое развитие детей и подростков // Современные проблемы науки и образования. 2018. №. 3. С. 30-50.

УДК 796.819

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ МВД РОССИИ КАК ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЙ ЭЛЕМЕНТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

PHYSICAL TRAINING OF EMPLOYEES OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA AS THE FUNDAMENTAL ELEMENT OF PROFESSIONAL ACTIVITY: THE MAIN PROBLEMS AND WAYS TO SOLVE THEM

Кобзев Кирилл Александрович
курсант
факультет подготовки специалистов ГИБДД
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Kobzev Kirill Alexandrovich
cadet
faculty of training of traffic police specialists
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Пахомов Вячеслав Иванович
преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Pakhomov Vyacheslav Ivanovichn
teacher
department of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В статье исследована значимость физической подготовки для сотрудников МВД Российской Федерации. Так, в статье доказано, что занятия физическими упражнениями являются одним из основных средств составляющих занятия по физической подготовке сотрудников системы МВД. В большинстве случаев они способствуют укреплению состояния здоровья, совершенствуют двигательные навыки и развивают иные физические качества сотрудников. В статье также предложено в ходе проведения практических занятий акцентировать внимание на комплексной подготовке курсантов (слушателей) в образовательных учреждениях системы МВД России. Проведен выборочный анализ научной литературы, посвященной проблемам физической подготовки сотрудников ОВД, в ходе*

которого были выделены наиболее актуальные проблемы, возникающие при подготовке сотрудников и предложены некоторые пути их решения.

Abstract. *The article examines the importance of physical training for employees of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation. Thus, the article proves that physical exercises are one of the main means of composing physical training classes for employees of the Ministry of Internal Affairs system. In most cases, they contribute to the strengthening of health, improve motor skills and develop other physical qualities of employees. The article also suggests that during the practical classes, focus on the comprehensive training of cadets (trainees) in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia. A selective analysis of the scientific literature devoted to the problems of physical training of police officers was carried out, during which the most pressing problems arising during the training of employees were identified and some ways of solving them were proposed.*

Ключевые слова: *физическая подготовка; сотрудник ОВД; выносливость; быстрота, гибкость, сила.*

Keywords: physical fitness, police officer, endurance, speed, flexibility, strength.

Профессия сотрудника органов внутренних дел является ответственной и требует особых навыков и подготовки. Сотрудникам органов внутренних дел (далее – ОВД) необходимо обладать устойчивыми физическими и морально-этическими качествами, такими как выносливость, сила воли, способность контролировать свои эмоции и соблюдать правила поведения.

В связи с чем, задачи, стоящие перед органами внутренних дел формируют повышенные требования к организации и планированию учебно-тренировочного процесса курсантов и слушателей вузов МВД.

Физическая подготовка сотрудника ОВД - это действительно тяжелый целенаправленный процесс развития физических качеств, который в итоге позволит сотрудникам контролировать себя, подготовит организм к активным физическим нагрузкам, разовьет не только физическую силу, но еще ловкость и гибкость, а также сформирует основные навыки применения боевых приемов борьбы. Но для этого необходимо посвятить физической подготовке все свободное время.

Важность физической подготовки и ее последующего совершенствования для сотрудников органов внутренних дел состоит в том, что полицейские зачастую сталкиваются с физическими вызовами в своей профессиональной деятельности, такими как погони, задержания преступников, служебная деятельность в экстремальных погодных условиях и многое другое. Поддержание хорошей физической формы помогает им выполнять свои обязанности более эффективно и безопасно.

В системе вузов Министерства внутренних дел (далее –МВД) РФ уделяется немаловажное значение физической подготовки, которая формирует и развивает у курсантов и слушателей учебных заведений навыки быстроты, выносливости, силы, гибкости.

Низкий уровень выносливости у будущих сотрудников ОВД является лимитирующим фактором для достижения высоких результатов в их деятельности. В связи с этим делается предположение о том, что улучшить выносливость и результаты можно за счет учета особенностей соматотипа каждого курсанта и слушателя при освоении им техники стрельбы и физической подготовки совместно.

Так, при планировании учебно-тренировочного процесса курсантов в вузах МВД РФ необходимо существенно увеличить количество времени для развития специальной выносливости в тренировочных занятиях и в ходе выполнения специальных физических упражнений.

Достижение высоких спортивных результатов возможно при хорошей функциональной подготовленности, поэтому необходимо регулярно контролировать влияние тренировочных нагрузок на организм курсантов.

На практике в современной действительности специалисты в исследуемой области (тренера, преподаватели по физической подготовке) используют различные методики тестирования функциональных возможностей каждого конкретного курсанта. В первую очередь, это связанно с тем, что каждый человек уникален и обладает различными физическими и функциональными возможностями. И в связи с этим важно определять параметры тренировочных нагрузок индивидуально. Нагрузки должны соответствовать текущему состоянию тренирующегося человека и соразмеряться с естественным ритмом возрастного развития и его потенциала, что является одним из направлений комплексного контроля. Восстановление организма после занятий является важным этапом для поддержания его работоспособности и общего здоровья курсантов и слушателей [1].

Специальная направленность физической подготовки подразумевает, что тренировочные программы и упражнения разрабатываются с учетом конкретных целей и потребностей определенной деятельности, спортивной дисциплины или задачи.

Вот некоторые ключевые аспекты специальной направленности физической подготовки:

- адаптация к конкретным требованиям: программы тренировок разрабатываются так, чтобы максимально соответствовать физическим требованиям и характеристикам определенной деятельности или спортивной дисциплины. Например, спортсмены, участвующие в метаниях, могут тренироваться для увеличения силы и техники вращения;
- учет специфики движений: тренировочные упражнения могут быть разработаны так, чтобы имитировать или усилить движения, характерные для конкретной деятельности. Например, борцы могут выполнять упражнения, которые улучшают технику борьбы;

- специфические параметры физической подготовки: в зависимости от специфики задачи могут акцентироваться определенные параметры физической подготовки, такие как сила, выносливость, гибкость, координация и скорость;
- мониторинг и коррекция: постоянный мониторинг и анализ результатов помогают адаптировать программу подготовки в зависимости от изменяющихся потребностей и целей;
- предупреждение травм: специализированные программы также могут включать в себя элементы профилактики травм, чтобы минимизировать риск повреждений при выполнении специфических движений.

Важно подчеркнуть, что специализированная физическая подготовка требует индивидуального подхода и четкого понимания целей и требований конкретной деятельности или спортивной дисциплины. Это помогает максимально эффективно подготовиться к конкретным задачам и достичь выдающихся результатов в выбранной области.

К числу наиболее значимых проблем в физической подготовке сотрудников ОВД, требующих пристального изучения и решения, следует отнести следующие.

1. Разный уровень физической подготовленности и невысокий уровень развития координационных способностей у большинства занимающихся. На учебно-тренировочных занятиях по физической подготовке, как правило, находятся сотрудники разных возрастных групп и разного уровня подготовки, т.е. «разрыв» идет от спортсменов высокой квалификации до лиц с относительно невысоким уровнем физического развития.

2. Ограниченное внимание при проведении занятий с курсантами и действующими сотрудниками ОВД уделяется умениям и навыкам передвижений, перемещений при демонстрации техники нанесения ударов и защит от ударов руками, ногами, колюще-режущими предметами. Для решения данной проблемы считаем необходимым включить в учебно-тренировочный процесс приемы передвижения и перемещения в боевых стойках, упражнения, связанные с переходом из одной стойки в другую, упражнения, направленные на разрыв дистанции и ее сокращение для благоприятного проведения приема, а также упражнения, формирующие навыки ухода с линии атаки, удара. Процесс освоения указанных упражнений заключается в выполнении их по одному на начальном этапе обучения, а по мере формирования навыка осуществляется работа в паре (с ассистентом). Необходимо предусмотреть для каждого сотрудника ОВД ситуации, где он мог бы продемонстрировать свои умения и навыки в применении физической силы и тактики защиты от нападения. В процессе работы не ограничиваться только плановыми тренировками, но предусмотреть внеплановые ситуации, где необходимо применить физическую силу либо применить меры для самообороны.

3. Многие сотрудники ОВД не обладают развитыми умениями и навыками наносить удар либо защититься от него. В данном случае причинами могут служить следующие моменты: занимающемуся не приходилось применять физическую силу либо обороняться от стороннего нападения с применением физической силы; у сотрудника ОВД был большой перерыв между занятиями либо ситуациями, где приходилось применять физическую силу либо обороняться [2].

На основании вышеизложенного материала предлагается остановиться на совершенствовании процесса подготовки будущих сотрудников ОВД путем активизации комплексной подготовки, которая в свою очередь включает в себя огневую, физическую, тактическую и психологическую подготовку. Здесь, на наш взгляд, весьма рационально использовать методические рекомендации таких учёных как В. А. Репин, А. Ю. Вавилова, Д. Р. Томашевская, которые предлагают учитывать в системе комплексной подготовки следующие аспекты:

1. Для улучшения качества стрельбы важно развивать сильные грудные мышцы, мышцы рук, плечевого пояса и спины, что способствует хорошей осанке и правильной вертикализации, исключает сутулость вследствие чего вырабатывается правильная стойка, необходимая для точного попадания в цель.

2. Занятия подвижными видами спорта, например: баскетбол, футбол, волейбол и другие.

3. Психологические упражнения [3].

Важно применять разнообразные упражнения, чтобы обеспечить всестороннюю подготовку.

Методика проведения занятий должна включать правильную технику выполнения упражнений, регулярную оценку прогресса, мониторинг физических показателей, разнообразие тренировочных программ и эффективные методы восстановления после тренировок. Также важно обеспечить мотивацию и поддержку курсантов для достижения поставленных физических целей[4].

Внедрение элементов современных боевых систем в программу подготовки полиции может значительно повысить ее эффективность и качество. Это позволит создать мощную и профессиональную полицейскую службу, способную эффективно защищать граждан и обеспечивать закон и порядок в нашей стране.

Таким образом, мы можем предложить на этапе подготовки курсантов (слушателей), для развития вышеперечисленных качеств, проводить занятия по самбо. Данные занятия помогают будущим сотрудникам ОВД в развитии двигательных действий, необходимых для дальнейшей профессиональной деятельности. Самбо открывает для них много качественно нового. Полноценная подготовка будущего или действующего сотрудника ОВД зависит не только от преподавателя, но и от самого человека, его инициативы, желания, стремления стать сильнее, выносливее, умнее. При занятии самбо спортсмен развивает

в себе сильную волю, трудолюбие, самообладание, а также такие необходимые качества, как настойчивость, самодисциплину, самоконтроль над эмоциями, инициативность. Самбо - один из самых сложных видов спорта, который требует отдачи физических и психологических сил. Такой вид борьбы как самбо постоянно ставит перед спортсменом выбор, делая который он закаляет характер и развивает волевые качества, совершенствуя свои двигательные действия, способы защиты и нападения. Спортивное мастерство в данном виде спорта достигается усиленными тренировками, борцовскими схватками и требует осознанного преодоления возникающих трудностей [5].

Подводя итог вышесказанному, можно сделать вывод, что комплексные занятия в сочетании занятиями по самбо и боевыми приемами борьбы необходимы в системе подготовки курсантов (слушателей) вузов МВД РФ и развивают такие необходимые качества, как выносливость, самодисциплина, стрессоустойчивость, настойчивость, инициативность. Данные навыки находят свое отражение в профессиональной деятельности будущих сотрудников ОВД и активно способствуют профессиональному становлению и развитию каждого сотрудника.

Литература

1. *Еремин Р. В., Соломченко М. А., Подрезов И. Н. Применение фитнесс-технологий для организации свободного времени обучающихся в образовательных организациях МВД России // Успехи гуманитарных наук. 2021. № 6. С. 28-31 URL: https://mhs-journal.ru/wp-content/uploads/2021/05/mhs-6.pdf дата обращения: 3.10.2023).*
2. *Баркалов С. Н. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел: уточнение понятий и конкретизация задач // Наука-2020. 2019. № 8 (33). С. 41 52 URL: http://nauka-2020.ru/MKN_8%2833%292019.pdf (дата обращения: 3.10.2023) .*
3. *Алдошин А. В., Алдошина Е. А. Применение индивидуального подхода при подготовке спортсменов в образовательных организациях МВД России // Наука-2020. 2021. № 3 (48). С. 71-76 URL: http://nauka-2020.ru/MKN_3%2848%292021.pdf (дата обращения: 3.10.2023).*
4. *Герасимов И. В. Особенности методики формирования навыков боевых приемов борьбы сотрудников полиции, обучающихся по программам профессиональной подготовки // Наука-2020. 2021. № 1 (46). С. 179-182 URL: http://nauka-2020.ru/MKN_1(46)2021.pdf (дата обращения: 3.10.2023).*
5. *Солопова К. И., Моськин С. А. Теоретические основы и опыт духовно-нравственного воспитания сотрудников органов внутренних дел // Автономия личности 2021. № 2 (25).С. 5-10 URL: https://avtonomialichnosti.ru/ALV_2_25_ 2021.pdf (дата обращения: 3.10.2023).*

УДК 796

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С МЛАДШИМИ ШКОЛЬНИКАМИ, ИМЕЮЩИМИ СЛУХОВЫЕ НАРУШЕНИЯ

HE USE OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES WITH YOUNGER SCHOOLCHILDREN WITH HEARING IMPAIRMENTS

Нидзий Анна Фёдоровна
студентка
факультет социальной и коррекционной педагогики
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Nidzii Anna Fedorovna
student
faculty of social and correctional pedagogy
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Брыкина Валентина Анатольевна
старший преподаватель
Кафедра «Физическая культура»
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Brykina Valentina Anatolievna
senior lecturer
department of physical education
Volgograd state social and pedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация. *В статье рассмотрена актуальная проблема сохранения и развития здоровья детей младшего школьного возраста с нарушением слуха. Дети с проблемами слуха представляют особую группу обучающихся, которые нуждаются в особых условиях для обеспечения эффективного и продуктивного обучения. Внедрение здоровьесберегающих технологий на занятиях по физической культуре помогает улучшить образовательный процесс, переключить внимание детей и способствует улучшению познавательного настроя учащихся. Раскрыто содержание понятия о здоровьесберегающих технологиях и видах организации учебного процесса школьников. Авторами представлен социологический опрос студентов ВГСПУ на тему использования здоровьесберегающих технологий в школьном образовательном процессе. Даны соответствующие рекомендации по эффек-*

тивности применения здоровьесберегающих технологий в учебном процессе младших школьников с нарушением слуха.

Abstract. *The article considers the actual problem of preserving and developing the health of primary school children with hearing impairment. Children with hearing problems represent a special group of students who need special conditions to ensure effective and productive learning. The introduction of health-saving technologies in physical education classes helps to improve the educational process, switch the attention of children and contributes to improving the cognitive mood of students. The content of the concept of health-saving technologies and types of organization of the educational process of schoolchildren is revealed. The authors present a sociological survey of VGSPU students on the use of health-saving technologies in the school educational process. The relevant recommendations on the effectiveness of the use of health-saving technologies in the educational process of younger schoolchildren with hearing impairment are given.*

Ключевые слова: *здоровьесберегающие технологии; дети с нарушением слуха; сурдопедагогика; слабослышащие; здоровье.*

Keywords: *health-saving technologies; children with hearing impairment; sign language teaching; hearing impaired, health.*

Актуальность. Согласно данным Всемирной Организации Здравоохранения в 1999 было зафиксировано около 600 тысяч детей с нарушением слуха. На учёте в сурдологических кабинетах состояло только 147 тысяч от общего количества. Современная идея гуманизации общества предполагает реализацию потенциала не только здоровых людей, но и с отклонениями в здоровье. Жизненная потребность в движении – это главный критерий гармоничного развития детей. Ребёнок, имеющий нарушение слуха, не может быть полноценно развит без физического воспитания, обеспечивающего не только нужный уровень физического развития, но коррекцию различных отклонений у такого ребёнка. Детям младшего школьного возраста с дефектами слуха присущи свои особенности физического, функционального и психического развития. Помимо слуховых нарушений, такие дети имеют различные проблемы с позвоночником: сколиоз, плоскостопие, крыловидные лопатки. Показатели физического разви-тия глухих детей существенно отличаются от показателей здоровых детей (рост, вес, ЖЕЛ, окружность грудной клетки). В связи с чем возникает необходимость психофизического совершенствования детей с нарушением слуха [3].

В настоящее время здоровьесберегающие технологии становятся всё более популярными среди педагогов, работающих с детьми с нарушением слуха. Эти технологии способствуют не только эмоциональному и психологическому благополучию таких детей, но и их физическому здоровью. Как правило дети, которые только перешагнули порог детского сада не быстро адаптируются к правилам и ритму школы. Игровая деятельность уходит на второй план, появляется больше работы, которую обучающиеся выполняют сидя. Требования к организации образовательного процесса согласно СанПиН в первых классах

как раз и предполагает, что продолжительность одного вида учебной деятельности на занятии: для младших школьников – 5-7 минут, а количество видов учебной деятельности на учебном занятии: для начальной школы – 3-7. Слуховое нарушение может серьезно ограничить возможности детей в обучении и социализации. Однако, благодаря современным технологиям и методикам, мы можем создать условия, способствующие оптимальному развитию и обучению этих детей. Для достижения позитивного влияния на здоровье учащихся и изменения их отношения к нему, необходимо создать в школе инфраструктуру, способствующую сохранению здоровья, использовать соответствующие здоровьесберегающие технологии, а также выполнять необходимые требования в отношении реализации образовательных программ и организации просветительской работы с родителями. Детей с нарушенным слухом нужно учить движению, умению владеть своим телом - напрягаться и расслабляться. Тогда их утомляемость будет меньше и интерес к образовательному процессу не будет угасать. Однако, необходимы дальнейшие исследования для более глубокого изучения эффективности методов применения здоровьесберегающих технологий на занятиях с детьми с нарушением слуха [1].

Объект исследования: здоровьесберегающие технологии на занятиях с детьми младшего школьного возраста, имеющих нарушение слуха.

Предмет исследования: особенности организации здоровьесберегающих технологий на занятиях с детьми, имеющих нарушение слуха

Цель: исследование влияния здоровьесберегающих технологий на развитие детей младшего школьного возраста и их положительный вклад в организацию педагогического процесса.

Задачи исследования:

1. Определить понятие о здоровьесберегающих технологиях и видах организации учебного процесса.
2. Провести социологический опрос студентов на тему использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

Методы исследования: анализ литературных источников, анкетирование.

База исследования: Волгоградский государственный социально-педагогический университет.

Понятие о здоровьесберегающих технологиях и видах организации учебного процесса. Понятие здоровьесберегающих технологий в образовании представляет собой особый подход к организации учебного процесса, направленный на сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Отличительной чертой этого подхода является акцент на превентивной работе и научно обоснованных методах, способствующих поддержанию физического и психологического благополучия учащихся. Одним из возможных вариантов осуществления здоровьесберегающих технологий в образовании является внедрение физкультурно-оздоровительных программ. Такие программы предусматривают ре-

гулярное проведение физических упражнений, гимнастики, спортивных игр и мероприятий, способствующих улучшению общей физической формы детей и поддержанию их здоровья. Такой подход способствует развитию физической активности, укреплению иммунной системы, а также позволяет снять напряжение и стресс, сопутствующие школьному процессу [2].

Другим вариантом здоровьесберегающих технологий является создание благоприятной и комфортной образовательной среды. Это включает в себя создание условий для правильной организации учебных мест, обеспечение оптимальной освещенности и вентиляции помещений, обеспечение рационального использования времени и эргономических средств обучения. Важной частью такой среды является также психологическая поддержка учащихся, включающая проведение социальных и эмоциональных тренингов, консультаций и психологической поддержки.

Кроме того, здоровьесберегающие технологии могут включать в себя использование современных информационно-коммуникационных технологий. Это позволяет обучающимся активно использовать компьютеры, интерактивные доски, электронные учебники и другие электронные ресурсы для получения знаний и развития своих навыков. Такой подход помогает улучшить доступность образования, сделать учебный процесс более интерактивным и захватывающим, а также способствует развитию информационной грамотности учащихся.

Итак, здоровьесберегающие технологии в образовании представляют собой комплексный подход к организации учебного процесса, основанный на принципах сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Сочетание физкультурно-оздоровительных программ, создание благоприятной образовательной среды и использование современных информационно-коммуникационных технологий помогает обеспечить полноценное физическое и психологическое развитие детей и подготовить их к успешной жизни и деятельности [5].

Здоровьесберегающую организацию учебного процесса можно разделить на следующие виды:

1. Физическое здоровье: Один из основных аспектов здоровьесберегающей организации учебного процесса является физическое здоровье. Это включает в себя организацию регулярных физических упражнений для обучающихся, проведение спортивных мероприятий и занятий физической культурой. Такие меры помогают укрепить физическую форму детей, повысить их иммунитет и обеспечить нормальное физическое развитие.

2. Психологическое здоровье: Организация учебного процесса также должна обеспечивать психологическое благополучие младших школьников. Это включает в себя проведение тренингов по развитию самооценки, управлению стрессом и разрешению конфликтов, а также предоставление психологической поддержки и консультаций. Забота о психологическом здоровье обучающихся

помогает им эффективно справляться с учебной нагрузкой, улучшить их эмоциональное состояние и общее благополучие.

3. Питание и здоровый образ жизни: Организация учебного процесса также должна включать заботу о питании и здоровом образе жизни обучающихся младших классов. Это может включать предоставление обучающимся здорового и сбалансированного питания, организацию специальных программ по пропаганде здорового образа жизни, таких как отказ от вредных привычек, активное участие в спорте и физической активности.

4. Эргономика учебных помещений: Важным аспектом здоровьесберегаю-щей организации учебного процесса является обеспечение учебных помещений комфортными и безопасным. Это может включать правильную организацию мебели, оснащение помещений специальным оборудованием для поддержки правильной осанки и удобного размещения учебных материалов.

5. Защита от вредных факторов: Организация учебного процесса также должна обеспечивать защиту от вредных факторов, таких как шум, пыль, химические вещества и другие причины, которые могут негативно сказываться на их здоровье. Это может включать использование специальных средств индивидуальной и коллективной защиты, проведение регулярных проверок и обследований помещений на предмет опасных и неблагоприятных условий.

Все вышеупомянутые аспекты здоровьесберегающей организации учебного процесса являются неотъемлемой частью обеспечения полноценного образования и благополучия как младших школьников, так и более старших участников образовательного процесса. Они помогают создать физически и эмоционально безопасную и комфортную среду для обучения и развития детей. Для выявления необходимости использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе младших школьников, мы провели опрос студентов ВГСПУ, будущих педагогов.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО ВГСПУ кафедры «Социальной и коррекционной педагогики». Контингент испытуемых - студенты в количестве 20 человек, 19 девушек и 1 юноша. Испытуемым предлагалось ответить на ряд вопросов, где необходимо выбрать один вариант ответа или написать свое мнение, касаемое проблемы использования здоровьесберегающих технологий в образовании детей.

Вопросы по проблеме использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе младших школьников:

1. Как вы относитесь к внедрению здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс младших школьников с проблемами слуха? (положительно, отрицательно, своё мнение).

2. Считаете ли вы, что эти технологии будут способствовать улучшению успеваемости младших школьников, а так же их физического и психического состояния? (да, нет, своё мнение)

3. Считаете ли вы, что образовательные учреждения должны активно разрабатывать и внедрять здоровьесберегающие технологии для «особых» детей? (да, нет, своё мнение).

4. Какие возможности для детей с нарушением слуха открывает использование здоровьесберегающих технологий? (своё мнение).

Результаты опроса показали, что 100 % студентов относятся положительно к внедрению здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс. Такое же количество считает, что эти технологии могут значительно повысить общую физическую и психологическую благополучность обучающихся как младшего школьного возраста, так и более старших представителей образовательного процесса, а также улучшить их успеваемость. Около 90 % опрошенных выразили мнение, что образовательные учреждения должны быть активно вовлечены в разработку и внедрение здоровьесберегающих технологий. 10 % студентов выразили своё мнение, что эти технологии могут быть внедрены только при достаточном финансировании. Они отметили, что включение таких технологий позволит детям иметь доступ к информации о здоровом образе жизни и правильном питании, а также обучиться методам релаксации и управления стрессом. В целом, результаты опроса свидетельствуют о широкой поддержке студентов внедрению здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс.

При использовании здоровьесберегающих технологий на уроках с детьми, имеющими нарушение слуха важно придерживаться следующих рекомендаций:

1. Использование передачи знаний через визуальные средства: Визуальные материалы, такие как рисунки, диаграммы, схемы и изображения, помогут учащимся лучше понять и запомнить материал. Предпочтительно использовать большие и яркие изображения, чтобы максимально привлечь внимание учащихся [4].

2. Использование зрительного оборудования: Для учащихся с нарушением слуха полезно использовать оборудование, такое как проекторы с возможностью увеличения изображения и специальные мультимедийные системы, которые позволяют показывать текст и изображения одновременно.

3. Использование специальных программ и приложений: Существуют специальные программы и приложения, разработанные специально для детей с нарушением слуха. Они предлагают интерактивные задания, игры и упражнения, которые помогают учащимся лучше овладеть материалом.

4. Установка специального оборудования для слуха: Дети с нарушением слуха могут использовать специальные слуховые аппараты и накладные микрофоны, чтобы повысить понимание устного материала и улучшить коммуникацию с учителем и одноклассниками.

5. Учитывайте индивидуальные особенности: Важно индивидуализировать обучение и учитывать особенности каждого учащегося с нарушением слуха. Следует обращать внимание на индивидуальные потребности, предпочтения и способы обучения каждого ребенка.

6. Чередовать виды деятельность, формы работы в группе, индивидуально, по парам, чтобы исключить перенапряжение учащихся.

7. Правильно применять физкультминутки, речевые разминки младших школьников.

8. Наконец, необходимо сотрудничать с родителями и детскими специалистами, чтобы обеспечить наиболее эффективное использование здоровьесберегающих технологий на уроках с детьми с нарушением слуха

Вывод. Исследование показало, что использование здоровьесберегающих технологий на занятиях по физической культуре с детьми младшего школьного возраста, имеющих нарушение слуха, является необходимым и эффективным инструментом, способствующим достижению оптимальных результатов в обучении и развитии данных детей. Это позволяет им активно участвовать в учебном процессе, происходит улучшение коммуникационных навыков детей с нарушением слуха, что, вследствие, помогает полноценно функционировать в обществе. С использованием здоровьесберегающих технологий дети будут более отзывчивыми на тактильные и визуальные стимулы, а также улучшат свои навыки коммуникации и взаимодействия с окружающими. Здоровьесберегающие технологии оказывают положительное влияние и на развитие умственных способностей детей с нарушением слуха. Занятия с использованием новейших технологий способствуют развитию творческого мышления, воображения и эмоциональной коммуникации. Чтобы обеспечить эффективное обучение и физическое развитие детей с нарушением слуха, педагоги, работающие с ними, должны быть отзывчивыми, внимательными и обладать необходимыми знаниями в этой области. Важно иметь педагогическую компетентность и умение адаптировать уроки физической культуры к особенностям каждого ребёнка.

Литература

1. Бабасиева Э. А. Формирование культуры здоровья младших школьников через использование здоровьесберегающих технологий // Актуальные вопросы психологического состояния общества, как фактора общего благополучия : сборник материалов международной научно-практической конференции (г. Дербент, 22 ноября 2022 г.). Махачкала : АЛЕФ, 2022. С. 153-156.

2. Мусхаджиева Т. А. Особенности обучения детей с нарушением слуха дошкольного и младшего школьного возраста // Семья XXI века: проблемы и перспективы : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 75-летию Победы в Великой Отечест-

венной войне и 40-летию ФГБОУ ВО «ЧГПУ» (г. Грозный, 21 мая 2020 г.). Махачкала : Чеченский государственный педагогический университет, 2020. С. 232-236.

3. Нестерова М. Н., Кихаева Д. В. Инновационные технологии в обучении физической культуре лиц, имеющих нарушение слуха [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2019. № 11 (36). С. 85-91. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41857667 (дата обращения: 3.11.2023).

4. Патрина Т. И., Кленова О. А., Серженко Е. В. Инновационные здоровьесберегающие технологии в условиях детского дошкольного учреждения [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2019. № 5 (30). С. 70-75. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=39203084 (дата обращения: 3.11. 2023).

5. Савинова С. В. Здоровьесберегающие технологии на уроках и во внеурочной деятельности как средство реализации ФГОС НОО // Наука и образование как фактор инновационного общества : сборник статей Международной научно-практической конференции (г. Саратов, 21 июня 2018 г.). Саратов : ОМЕГА САЙНС, 2018. С. 117-120.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF ATHLETES AND ORIENTIENTERS

Меркулова Анна Александровна
студент
факультет физической культуры и спорта
Орловский государственный университет им. И.С. Тургенева
г. Орел, Россия
Merkulova Ann Aleksandrovna
student
faculty of physical culture and sports
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Захарова Анна Валерьевна
студент
факультет физической культуры и спорта
Орловский государственный университет им. И.С. Тургенева
г. Орел, Россия
Zakharova Ann Valeryevna
student
faculty of physical culture and sports
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Ёрш Юлия Вячеславовна
студент
институт филологии
Орловский государственный университет им. И.С. Тургенева
г. Орел, Россия
Ersh Yulia Vyacheslavovna
student
institute of philology
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассматриваются особенности вида спорта «спортивное ориентирование», влияние психологической подготовленности на результат спортсмена. Перечислены авторы, занимающиеся вопросами психологической подготовки в спортивном ориентировании.*

Abstract. *The article discusses the features of the sport "orienteering", the influence of psychological preparedness on the result of an athlete. The authors dealing with the issues of psychological preparation in orienteering are listed.*

Ключевые слова: *спортивное ориентирование; психологическая подготовка; интеллектуальный риск; спортсмены.*

Key words: *orienteering; psychological preparation; intellectual risk, athletes.*

Спортивное ориентирование является одним из немногих видов спорта, в котором психологическая подготовка может существенно повлиять на результат соревнований. Специфика заключается в необходимости спортсменов принимать решения в условиях недостатка информации и интеллектуального риска. Основным источником информации в спортивном ориентировании является топографическая карта местности. Она должна включать в себя достаточно информации для успешного прохождения спортсменом заданной дистанции, определения точного местоположения участника в любой точке на местности. В соревновательной обстановке интеллектуальному риску больше всего подвержены спортсмены, потенциально рассчитывающие на высокий, максимально возможный для себя результат. Успешный результат на соревнованиях по спортивному ориентированию это минимально затраченное время преодоления дистанции. Этого можно достичь при владении: техникой бега по пересеченной местности с максимальной скоростью (функциональная подготовка); способностью видеть топографические символы и переводить их в объекты на местности, не снижая скорости; контролем своего психического состояния на фоне физического и психического утомления.

Правильно организованная психологическая подготовка помогает спортсмену осуществлять контроль над своими действиями; быть уверенным в своих силах и не поддаваться на «провокации» в виде: непредвиденных метеорологических условий, плохо нарисованной карты и поведения соперников; регулировать эмоциональное возбуждение в условиях спортивной борьбы.

Психологическое состояние ориентировщика на дистанции и перед стартом очень многогранно, поэтому многогранен и процесс психологической подготовки. Одним из самых важных разделов психологической подготовки является регуляция предстартовых состояний.

Предстартовое состояние – это сложный комплекс представлений, волевых усилий и эмоций, возникающих задолго до соревнований по механизму условного рефлекса. Психологами установлены три предстартовых реакций: состояние боевой готовности; предстартовая лихорадка и предстартовая апатия.

При состоянии боевой готовности учащается пульс, увеличивается концентрация глюкозы в крови, повышается температура тела, ускоряются процессы обмена веществ, достигается оптимальный уровень умственной и физической работоспособности, умеренно повышается подвижность возбудительного и тормозного процессов коры больших полушарий. В состоянии боевой готовности ориентировщик выходит на обыкновенную, привычную для спортсмена разминку за 25-30 минут до старта. Правильно проведенная разминка не должна провоцировать лишнее возбуждение, ни тем более утомление.

Предстартовая лихорадка характеризуется чрезмерно выраженными процессами возбуждения центральной нервной системы, при этом затрудняется решение даже несложных задач, и ориентировщик уже в начале соревнований на первых контрольных пунктах допускает ряд технических и тактических ошибок. Спортсмен находится в состоянии сильного волнения, суетится, иногда возникает дрожь, с которой ориентировщик не в силах справиться. Степень волнения зависит от важности старта. Нередко даже мысль о соревнованиях может привести к учащению пульса, бессоннице, отсутствию аппетита. В качестве борьбы с предстартовой лихорадкой используются методики аутотренинга и идеомоторных тренировок. Спортсмены с сильно выраженной «предстартовой лихорадкой» должны начинать разминку заранее, за 45-50 минут до старта. Интенсивность упражнений минимальная, так как в данном случае преследуется задача понижения уровня возбудительных и повышение тормозных процессов в коре головного мозга. Особое внимание следует уделить упражнениям на растяжение мышц и связок, избегать покачивания и рывков.

Состояние предстартовой апатии характеризуется преобладанием тормозных процессов в коре больших полушарий, понижается уровень окислительных процессов и увеличивается содержание уровня молочной кислоты, снижается концентрация глюкозы в крови. Это состояние полного безразличия, торможение всех функций организма. Спортсмена в таком состоянии охватывает нежелание двигаться, а уж тем более разминаться. В данном случае, цель разминки снять или уменьшить торможение в коре больших полушарий головного мозга. Её следует начинать за 10-15 минут до старта. Интенсивность упражнений должна быть очень высокая. Это способствует повышению температуры тела; увеличению ударного и минутного выброса крови в аорту; раскрытию капилляров в мышцах, следовательно, улучшается их кровоснабжение. Уместны короткие ускорения и махи.

Регуляция и предпосылки предстартовых состояний. Возникновение чрезмерных психических предстартовых реакций снижается по мере привыкания к соревновательным условиям и роста спортивной квалификации ориентировщика, но следует учитывать, что на формы проявления предстартовых состояний также влияет тип нервной системы: меланхолики в трудных ситуациях подвержены предстартовой апатии, у сангвиников и флегматиков чаще наблюдается боевая готовность, у холериков – предстартовая лихорадка.

Аутогенная и идеомоторная тренировки как средство психологической подготовки и управления предстартовым состоянием. Аутогенная тренировка – это специальная методика внушения и самовнушения, проводимая тренером или самим спортсменом, оказывающая действие на сознание, эмоции, обменные процессы, а также деятельность отдельных систем организма.

Сущность аутогенной тренировки: через мышечное расслабление человек приходит к психическому спокойствию. Последовательным самовнушением чувства тяжести обеспечивается мышечное расслабление (достижение субъективного ощущения тяжести мышц, объективно – релаксация), «тепла», «умеренного сердцебиения», «свободного дыхания», «прохладного лба».

Аутотренинг можно проводить в двух положениях: лежа на спине, сидя на диване. Все они создают условия для максимального расслабления мышц. Аутотренинг является методом управления самим собой на физическом, эмоциональном, интеллектуальном уровнях.

Суть идеомоторной тренировки заключается в мысленном представлении ориентировщиком всех действий, начиная со старта, выбора оптимального пути на этапах, выхода к привязкам и взятия контрольных пунктов, переключение внимания и его распределение в районе контрольного пункта, использование технических и тактических приемов на дистанции, особенностей поведения при встрече с соперником.

Идеомоторная тренировка выполняет программирующую, регулирующую и тренирующую функции. Каждая практическая и теоретическая тренировка связана, прежде всего, с формированием программы действий, в которую входят структура и техника исполнения. Суть тренирующей функции идеомоторной тренировки состоит в том, что любые технические приемы можно совершенствовать, повторяя не только практически, но и путем мысленного представления.

Основным результатом освоения методов психологической подготовки является способность спортсмена без чьей либо помощи решать проблемы, связанные с физическим и психическим здоровьем. Так, психологическая тренировка позволяет достичь следующего:

– за короткое время восстанавливаться после физической нагрузки (быстрее, чем во время рекреационных упражнений или обычного сна);
– избавляться от психического перенапряжения, появляющегося вследствие стресса;
– оказывать влияние на насыщение кислородом легких, частота сердечных сокращений, обогащение кровью отдельных частей тела;
– совершенствовать имеющиеся психологические способности (мышление, память, внимание и др.);
– плодотворно мобилизовать свои физические возможности при занятиях спортом, легко справляться с физической болью;
– освоить приемы самовнушения и самовоспитания.

Лечебная результативность психологической тренировки в значительной степени обуславливается тем, что особое психофизиологическое состояние, сопровождающее аутогенное и идеомоторное погружение, позволяет организму

человека запустить механизмы саморегуляции и восстановления работы нарушенных функций.

Таким образом, использование в спортивной практике аутогенных и идеомоторных тренировок способствуют преодолению объективных и субъективных трудностей на тренировках и соревнованиях, развитию познавательных психических процессов и волевых качеств в период физической, тактической и технической подготовки для четких действий на трассе ориентирования. Психологическая подготовка играет ключевую роль в успешном выступлении ориентировщика, именно она позволяет спортсмену максимально проявить себя.

Литература

1. *Акимов В. Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика. Минск : Полымя, 1987. 22 с.*
2. *Битехина Л. Д., Дроздровский А. К., Бурба П. П. Структурная схема пространственного мышления и деятельности в спортивном ориентировании. Москва : Воениздат, 2001. 140 с.*
3. *Жоржиу М. Взгляд победителя. Как выигрывать в ориентирование, читая карту. 2-е изд. Москва : Экипцентр, 2021. 50 с.*
4. *Зинченко Ю. П., Тоневицкий А. Г. Психология спорта. Москва : МГУ, 2011. 113 с.*
5. *Аутогенная тренировка / А. Г. Панов, Г. С. Беляев, В. С. Лобзин, И. А. Копылова. Санкт-Петербург : Медицина, 1973. 132 с.*
6. *Родионов А. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. Москва : Физкультура и спорт, 1983. 111 с.*

УДК 373.2

ВОЗДЕЙСТВИЕ СЕТИ ИНТЕРНЕТ НА РЕБЁНКА ДОШКОЛЬНИКА

THE IMPACT OF THE INTERNET ON A PRESCHOOL CHILD

Богинская Яна Олеговна
студент
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Boginskaya Yana Olegovna
student
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia
Научный руководитель:
Шатрова Светлана Анатольевна
кандидат педагогических наук
кафедра педагогики дошкольного образования
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
scientific supervisor
Shatrova Svetlana Anatolyevna
Ph.D
department of pedagogy of preschool education
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *В данной статьей раскрывается влияние сети «Интернет» на развитие детей дошкольного возраста. С опорой на статистические данные выявляется возраст, в котором дети становятся активными пользователями глобальной сети. Выявляются причины вовлечения детей в пользование интернетом уже с дошкольного возраста, а также отдельно отмечается роль родителей в данном процессе. Характеризуется роль интернета в социализации детей и особенности такой социализации. Рассматривается психофизиологическое влияние интернета на ребенка дошкольного возраста. Выявляются плюсы использования интернета детьми в дошкольном возрасте, в том числе отдельно выделяется возможности обучения и досуга в ходе пользования глобальной сетью. Отдельно выделяются минусы деятельности ребенка в сети. В заключении даются альтернативные варианты досуга детей.*

Abstract. *This article reveals the influence of the Internet on the development of preschool children. Based on statistical data, the age at which children become active users of the global network is revealed. The reasons for the involvement of children in the use of the Internet from preschool age are identified, and the role of parents in this process is also separately noted. The role of the Internet in the socialization of children and the features of*

such socialization are characterized. The psychophysiological influence of the Internet on a preschool child is considered. The advantages of using the Internet by children at preschool age are revealed, including the opportunities for learning and leisure during the use of the global network. The disadvantages of the child's online activities are highlighted separately. In conclusion, alternative leisure options for children are given.

Ключевые слова: *интернет; дошкольник; интернет; интернет зависимость; электронные гаджеты; информационные технологии.*

Keywords: *Internet; preschooler; Internet; Internet addiction; electronic gadgets; information technology.*

XXI век – век информационных технологий. Люди повсюду окружены компьютерами, без которых мы уже не можем представить себе жизнь. С каждым годом потребность в компьютерных навыках возрастает, и людям приходится соответствовать запросам общества. И сейчас большинство годовалых детей владеют телефоном не хуже взрослых.

На данный момент времени эта проблема является актуальной, так как педагоги утверждают, что после долгого времяпрепровождения в сети интернет у детей меняется их поведение, психику и иногда не в очень хорошую сторону. Но на сегодняшний день нет однозначного ответа о влиянии интернета на ребенка.

Актуальной работой по вышеобозначенной проблеме является исследование Э. П. Печерской и Д. Ю. Меркуловой которые проанализировали особенности потребления сети интернет дошкольниками, процент пребывания в интернете детей разного возраста, а также продолжительность пребывания. При этом анализируются оценки родителей влияния интернета на развитие детей [6].

В работе Задорожной В. В. говорится о характеристике пагубных влияний компьютера на здоровье ребёнка, а также о негативном воздействии и интернета, и компьютера. При этом приводятся позитивные аспекты, которые могут функционировать только при соблюдении определённых условий [3]. Л. В. Косикова и Никонорова М. П. рассматривают влияние сети интернет на эмоциональное состояние дошкольника. Авторы перечисляют негативные последствия увлечения детей медиапродукцией, Интернетом и другими цифровыми ресурсами [4].

Современные дети не представляют своей жизни без Интернета. Согласно последним исследованиям, 93 % детей в возрасте от 5 до 11 лет активно пользуются онлайн-ресурсами. Это огромное число, составляющее почти 5 миллионов человек. Интересно, что среди самой молодой возрастной группы, включающей детей от 5 до 7 лет, в Интернете проводят время 89 % детей, что составляет около 2,1 миллиона человек. Старшая возрастная группа, включающая детей от 8 до 11 лет, показывает еще более высокий процент использования Интернета – 97 %, что составляет около 2,74 миллиона человек.

Современные дети начинают использовать интернет гораздо раньше, чем их предшественники. Статистика показывает, что дети в возрасте от 8 до 11 лет начинают пользоваться интернетом уже в 6-7 лет. Тем временем, даже дети в возрасте от 5 до 7 лет узнают о существовании интернета уже в 4-5 лет. Это свидетельствует о том, что доступ к сети становится все более ранним и широким. Интересно отметить, что более трети детей в самом младшем возрасте выходят в интернет самостоятельно.

Дети все больше и больше участвуют в онлайн-мире и активно используют интернет в своей повседневной жизни. Эти тенденции можно объяснить развитием технологий и появлением нового поколения родителей, которые сами выросли в эпоху интернета. Для них использование сети стало естественной частью жизни, и они не стесняются внедрять его в жизнь своих детей. Более того, многие родители видят в интернете возможность для образования и развития своих детей, поэтому они стимулируют их активное использование сети. Важно создать баланс между использованием онлайн-ресурсов и реальным миром, а также обеспечить безопасность и поддержку детей в их онлайн-путешествиях. [2]

Вовлечение в индустрию информационных технологий современного молодого поколения, особенно детей, представляет собой серьезную проблему из-за их хрупкой психики, уязвимой для разрушительных влияний. Использование множества электронных устройств имеет решающее значение в век информационных технологий, требующих использования различных электронных инструментов. Игнорировать всю совокупность мер по ограничению детей от их влияния, независимо от степени только желания, недостижимо. Многие родители предпочитают, использование мобильных устройств, чтобы занять своих детей. Компьютерные игры, приложения для телефона и мультфильмы участвуют в развитии когнитивных процессов дошкольников, что позволяет им получать новые знания и формировать представление об окружающем мире. Дети с помощью электронных развивающих игр могут научиться читать, считать, читать, развивать память, внимание, логическое мышление, а иногда и показывать вещи, которые не видны в реальном виде [9].

Социализация необходима для развития ребенка, включая усвоение личных моделей поведения, психологических установок, социальных норм и ценностей, а также знаний и навыков, необходимых для эффективной социальной роли. Несмотря на доминирование информационных технологий в развитии детей, мы должны признать, что они не обязательно способствуют их прогрессу; вместо этого они часто могут препятствовать их личностному росту. В современных реалиях дети предпочитают играть на компьютере, а не ходить на прогулку с друзьями, они предпочитают остаться дома и смотреть фильмы нежели читать книги или ходить в музеи [8].

Первоначально неблагоприятное воздействие отрицательно сказывается на здоровье и физическом развитии ребенка. Дошкольники проводят продолжительное время, глядя на экран компьютера или планшета (смартфона, телефона), при этом их спина скручена, а голова постоянно опущена. Наиболее значимым последствием является ухудшение зрения. Также есть вероятность искривления позвоночника, который в детском возрасте еще формируется. Кроме того, современные устройства потенциально могут быть вредны для человека, а особенно для ребёнка. По мнению некоторых ведомств, «все пользователи планшетов, ноутбуков и смартфонов подвергаются риску электромагнитного излучения, которое негативно сказывается на нервной системе, в том числе дети» [5].

Проблемы со здоровьем являются не последним негативным последствием воздействия современных технологий на детей. В детстве навыки творческого мышления ребенка — это только начало. Для правильного развития жизненно важно использовать все каналы восприятия. Электронные предметы обеспечивают ребенку яркие зрительные образы и слуховые ощущения, одновременно ухудшая его способность чувствовать тактильные и обонятельные сенсорные сигналы. Сенсорная информация не полностью усваивается детьми по мере их развития, что приводит к одностороннему развитию [7].

Неправильное использование современных гаджетов может привести к ухудшению здоровья и физического благополучия детей, затруднить развитие творческого мышления, подавить творческую активность. Когда ребенку становится скучно в реальной жизни, социальное взаимодействие с друзьями и семьей становится менее важным, а попытки родителей сократить использование гаджетов могут привести к неоправданно негативным реакциям, таким как истерика [1].

В следствии вышеуказанного можно выделить плюсы и минусы пребывания детей дошкольного возраста в сети Интернет.

Плюсы заключаются в том, что:

1. Интернет – неисчерпаемый источник информации, который всегда под рукой, если уметь им пользоваться. Используя Интернет, родители с большей вероятностью удовлетворят любопытство своих детей и восполнят пробелы в знаниях.

2. Интернет предоставляет средства для тренировки внимания и памяти, улучшения рассуждений и улучшения навыков мышления (анализа и синтеза) посредством тренировки и сохранения памяти. Игра – важнейший вид деятельности для детей дошкольного возраста, которому необходимо уделять ей особое внимание. Развивающие компьютерные игры станут отличной обучающей площадкой для юных непосед.

3. Благодаря Интернету мы теперь можем общаться с нашими близкими по всему миру. С помощью программ у ребенка есть возможность общаться

с бабушками и дедушками, братьями и сестрами, а также родителями, когда их по каким-либо причинам нет рядом с ребенком.

4. Способность ребенка узнавать больше о мире быстрее возможна, когда он играет. Компьютерные обучающие игры помогут ему расширить свои знания и помогут расширить кругозор и обучение.

Минусы заключаются в:

1. Изменении состояния здоровья. Маленький ребенок постоянно в движении. Когда ребёнок активно двигается восстанавливает мышечную память и таким образом тренирует свое тело. А когда ребёнок долгое время сидит неподвижно за гаджетами, то могут возникнуть проблемы в анатомическом развитии дошкольника.

2. Проблемах психики. Психика ребенка на начальной стадии развития, поэтому информацию, которую он слышит, необходимо тщательно анализировать, чтобы провести логические различия. Если родители не управляют контентом, который их дети смотрят или используют на компьютере, существует высокая вероятность того, что они столкнутся с чем-то, к чему он не готов.

3. Социальных проблемах. Когда ребенок погружается в цифровой мир, он может внезапно отключиться от реального мира. Он проводит значительное количество времени, глядя на экран, не общаясь ни с родителями, ни со сверстниками. Замена живого человека на ребенка, пользующегося Интернетом, как оказалось, не является положительным явлением для детей. Необходим человеческий контакт с ребенком [3].

Родителям необходимо беспокоиться о безопасности своих детей при использовании Интернета. Возможны отрицательные последствия развития малышей. Взрослым необходимо контролировать пребывания детей в интернете, иначе это может привести к формированию его высокой или низкой самооценки, эмоциональной нестабильности.

Мы предлагаем альтернативные варианты времяпрепровождения без участия гаджетов и выхода в интернет.

Например,

- прогулка в лесу, парке, набережной всей семьей;
- настольные игры;
- поездка на экскурсию в другой город и к родственникам;
- наборы творчества или рукоделия;
- рисование;
- выращивание в доме своего мини-огорода;
- выпечка или готовка всей семьей;
- конструирование;
- проведение опытов, или экспериментирование и т.д.

На самом деле существует огромное количество идей чем заняться с ребёнком, чтоб он забыл о гаджете.

Таким образом, делая вывод на основе всего вышеизложенного, можно сказать, что в наше время невозможно обойтись без компьютерных технологий и сети Интернет. Статистика показывает, что большое количество дошкольников знают и умеют пользоваться интернет пространством, что на самом деле не очень хорошо. У большинства детей появляется зависимость от гаджетов, и в последствии это может пагубно отразиться на дальнейшем развитии ребёнка. Но также этот процесс имеет и положительные стороны такие как, тренировка внимания, развитие мыслительных процессов и т.д.

Родителям необходимо следовать определённым правилам и по возможности исключая интернет, побольше проводить время вместе с детьми, учить их общаться со сверстниками и показывать весьма интересные развлечения без гаджетов.

Литература

1. *Багаева Е., Мылтасова О. В. Интернет в жизни современной молодежи: проблемы и перспективы // Культура, личность, общество в современном мире: методология, опыт эмпирического исследования: сборник материалов конференции (Екатеринбург, 17–18 марта 2016 г.). Екатеринбург : Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, 2016. С. 994-1003.*
2. *Загоренко В. Юная аудитория Рунета: что и как смотрят дети и их родители [Электронный ресурс]. URL: https://adindex.ru/news/researches/2019/02/19/269987.phtml (дата обращения: 07.10.2023).*
3. *Задорожная В. В. Компьютер, интернет и ребенок дошкольного возраста [Электронный ресурс] // Science Time. 2016. №11 (35). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/kompyuter-internet-i-rebenok-doshkolnogo-vozrasta (дата обращения: 30.09.2023).*
4. *Косикова Л. В., Никонорова М. П. Влияние цифровых гаджетов на эмоциональное состояние дошкольников // Вызовы современности и стратегии развития общества в условиях новой реальности : сборник материалов III Международной научно-практической конференци (Москва, 31 мая 2021 г.). Махачкала : Институт развития образования и консалтинга, 2021. С. 93-96. DOI 10.34755/IROK.2021.97.21.125.*
5. *Влияние гаджетов на развитие детей [Электронный ресурс] / Г. Н. Лукьянец, Л. В. Макарова, Т. М. Параничева, Е. В. Тюрина, М. С. Шибалова // Новые исследования. 2019. № 1(57). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-gadzhetov-na-razvitie-detey (да-та обращения: 07.10.2023).*
6. *Печерская Э. П., Меркулова Д. Ю. Дошкольники в сети Интернет // Теория и практика общественного развития. 2013. № 10. С. 76-77.*
7. *Табурца В. А. Влияние гаджетов на психику ребенка: маркеры проблемы, спектр последствий // Научно-методический электронный журнал "Концепт". 2016. № Т15. С. 1826-1830.*
8. *Шпицберг А. И. Влияние информационных технологий на деятельность современного общества // Молодой ученый. 2014. № 6.2. С. 81-83.*

9. Яковин А. Ю., Мылтасова О. В. Влияние информационных технологий на развитие познавательной активности детей // Культура, личность, общество в современном мире: методология, опыт эмпирического исследования : Материалы XX Международной конференции памяти профессора Л. Н. Когана (Екатеринбург, 16–18 марта 2017 г.). Екатеринбург : Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, 2017. С. 1421-1427.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЧЕРТЫ УСПЕШНОГО СПОРТСМЕНА

PSYCHOLOGICAL TRAITS OF A SUCCESSFUL ATHLETE

Прилепский Александр Сергеевич
студент
кафедра физического воспитания
Орловский государственный аграрный университет имени Н. В. Парахина
г. Орел, Россия
Prilepsky Alexander Sergeevich
student
department of physical education
Orel state agrarian university named after N. V. Parakhin
Orel, Russia

Алдошина Евгения Александровна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физического воспитания
Орловский государственный аграрный университет имени Н. В. Парахина
г. Орел, Россия
Aldoshina Evgeniya Aleksandrovna
Ph. D., associate professor
department of physical education
Orel state agrarian university named N. V. Parakhina
Orel, Russia

Аннотация*. Для того чтобы занимать призовые места на соревнованиях кроме физической подготовки спортсменам необходимо не только быть физически здоровым, но и иметь хорошую психологическую устойчивость. Автор обращает особое внимание на психологические качества необходимые успешному спортсмену.*

Abstract*. In order to win prizes at competitions, in addition to physical fitness, athletes need not only to be physically healthy, but also to have good psychological stability. The author pays special attention to the psychological qualities necessary for a successful athlete.*

Ключевые слова: *эмоциональная устойчивость; личностные качества; психическое состояние; спортивная деятельность; режим тренировок; самоконтроль.*

Keywords*: emotional stability; personal qualities; mental state; sports activity; training regime; self-control.*

Эмоциональная устойчивость - это способность личности сохранять спокойствие и контроль над собой в стрессовых ситуациях, преодолевать эмоциональные потрясения и быстро восстанавливать свое равновесие после воздействия неблагоприятных факторов. Для эмоционально устойчивой личности

каждая стрессовая ситуация является возможностью стать сильнее и мудрее, научиться более адекватно подходить к решению возникающих проблем и спокойнее воспринимать жизненные трудности. Всё это позволяет человеку сохранять целенаправленность своих действий в эмоционально насыщенных ситуациях и использовать самоконтроль и саморегуляцию для достижения успеха в профессиональной деятельности. Благодаря эмоциональной устойчивости личность может эффективно действовать в сложных и стрессовых ситуациях и успешно выполнять необходимые задачи в эмоционально напряженных обстоятельствах [1].

Уровень эмоциональной стабильности определяется различными факторами, включая темперамент, доминирующее полушарие мозга (левое отвечает за логику, правое - за эмоции), существование неудовлетворенных потребностей и самооценку.

Эмоциональная стабильность бывает как врожденной, так и приобретенной. Это означает, что некоторые люди от рождения имеют определенный набор качеств, которые помогают им сохранять спокойствие и поддерживать рациональное мышление, в то время как другие развивают стрессоустойчивость и усиливают эмоциональную стабильность путем долгой и упорной работы над собой. Физические упражнения и психологическая подготовка могут помочь усилить эмоциональную стабильность.

Учёные считают, что у всех спортсменов, добивающихся высоких результатов, можно выделить несколько общих личностных качеств: высокую эмоциональную устойчивость, уверенность в себе, коммуникабельность, самообладание, настойчивость, ответственность, готовность к риску, стремление к лидированию, инициативность и мотивацию к достижению успеха [2].

По мере накопления опыта у спортсменов формируется индивидуальный стиль работы. Также можно сказать, что по мере получения более богатого и разнопланового соревновательного опыта спортсмен разрабатывает более эффективные методы преодоления сложных ситуаций как во время соревнований, так и во время тренировок.

Кроме личностных качеств, способствующих достижению высоких результатов в спорте, есть ряд качеств, которые развиваются в результате спортивной деятельности. По мере повышения уровня мастерства спортсмен становится более уверенным в своих силах, учится контролировать свои действия и эмоции. Поэтому можно сделать вывод, что главным фактором в достижении успеха является освоение тактико-технических знаний, система тренировок, развитие моторных навыков и т. д [3].

Психика, сознание и личностные качества человека не только проявляются, но и формируются в ходе деятельности, поэтому участие спортсмена в соревнованиях является лучшей школой психологической подготовки. Важнейшим условием выработки качеств личности спортсмена, обеспечивающих ус-

пешность его выступления, является соревновательный опыт в спорте. Помимо определения критериев и факторов, способствующих успеху спортивной деятельности, необходимо анализировать факторы, снижающие эффективность деятельности спортсменов.

Факторами, снижающими результативность спортивной деятельности, являются: нереалистичные и неадекватные стратегии достижения целей; фиксированные установки на определенный способ решения задач; чрезмерное честолюбие; потребность в постоянном одобрении; неадекватный уровень притязаний; слишком сильная мотивация достижения; низкая эмоционально-психологическая устойчивость и плохой самоконтроль.

Чрезмерная тревога и ее отсутствие мешают спортсмену добиваться высоких спортивных результатов. Тревога и стресс перед соревнованиями средней интенсивности помогают сосредоточиться на краткосрочных и долгосрочных задачах. Низкая тревога обычно связана с недостаточным уровнем мотивации и общим отсутствием заинтересованности в достижении результатов.

Установлено, что эмоциональное напряжение и невозможность контролировать свое психологическое состояние негативно влияют на результаты в спорте. Из-за этого могут возникнуть проблемы. Например, после неудачного выступления, травмы или из-за переутомления в сочетании с высоким уровнем ожиданий от успеха у спортсмена может развиться сильное эмоциональное напряжение. В результате возникает запредельное торможение, которое приводит к неспособности сосредоточиться, чувству вялости и апатии, замедленным реакциям и даже ступору. Подобные ситуации часто возникают на крупных соревнованиях, где ставки очень высоки и спортсмены стремятся использовать все доступные ресурсы для достижения лучших результатов [4].

По результатам исследований, психическое состояние спортсмена в период ответственных этапов подготовки к соревнованиям и во время них испытывает чрезмерные нагрузки, поскольку человек находится в стрессовой ситуации практически постоянно. Чтобы справиться с этим, необходима психологическая устойчивость.

Низкая эмоциональная устойчивость характеризуется непостоянством в действиях, неспособностью переносить фрустрацию разных потребностей (особенно в достижении результата), пассивностью, нежеланием принимать решения, импульсивностью и низким самоконтролем.

Исследования группы учёных выявили, что спортсмены могут достигать успеха в стрессовых условиях только при эффективном управлении своими эмоциями и обладают высокой устойчивостью к помехам. Из результатов следует, устойчивость спортсмена зависит от эмоциональной зрелости, уверенности в себе, настойчивости и использования продуманных стратегий для решения проблем.

Устойчивость борца определяется его стабильностью и постоянным уровнем мотивации при достижении цели, даже при наличии трудностей. Для спортсменов очень важно быть психологически устойчивым, а также знать как себя успокоить. Это очень важно при выполнении тренировочных требований, которые определяют способность выбирать не самый удобный, а самый подходящий с точки зрения долгосрочного планирования мотив для деятельности.

Психологическая устойчивость представляет собой процесс изменения состояний личности и способность определить и справиться с внешними и внутренними препятствиями, которые мешают саморазвитию. Психологическая устойчивость является залогом успеха каждого человека. Предполагается, что проблема демонстрации устойчивости не является простой, так как чрезмерное проявление этого качества (гиперустойчивость) может вызвать неадекватные стереотипные ответы и действия, блокируя возможности саморазвития, возникающие при взаимодействии человека с окружающей средой. Недостаток устойчивости (гиперокрытость) может привести к различным формам «полевого поведения», которое мешает реализации появляющихся возможностей саморазвития.

Ядро успешной тренировки спортсменов состоит из проявлений его личной и эмоциональной устойчивости на уровне ресурсной и технической и тактической сфер. Создание положительного отношения к себе, создание «образа я» успешного спортсмена-профессионала, является важным компонентом успеха.

Соревновательный период короткий, но очень напряженный, наполненный стрессом, вызванным различными сложностями, связанными с бытовыми проблемами командировок и непосредственно с соревновательным процессом.

В период подготовки к соревнованиям спортсмены часто испытывают физическую и психологическую усталость. Эта усталость усиливается из-за приближения соревнований, ожиданий окружающих и беспокойства о своем будущем в спорте. В результате, тревожность может стать постоянной чертой характера спортсмена. Повышенная личная тревожность препятствует достижению спортсменом своего максимального потенциала и приводит к возникновению стресса. Этот стресс накапливается со временем и мешает спортсмену выступать на пике своих возможностей. Таким образом, типичной реакцией спортсмена на усталость и стресс становится тревожность, которая мешает ему показывать лучшее выступление.

Когда человек слишком сильно сосредотачивается на достижении какого-либо результата, независимо от вида деятельности, и при этом у него имеется неуверенность в себе, то это вызывает сильный стресс и тревожность. Делая выбор, люди размышляет о последствиях которые несут возможные неудачи. Уровень стресса повышается, когда расходуются психологические силы на анализ случившихся неудач, а также из-за опасений о предстоящих событиях. Из

этого следует, что слишком сильная концентрация несёт вред при подготовке к важным событиям. Данное состояние признано деструктивным.

Противоположный тип представляет собой чрезмерную концентрацию на решении актуальных проблем, на уменьшении психического и эмоционального нагрузки в текущий момент времени. Этот тип может проявляться в агрессивных и импульсивных действиях. Подобная модель поведения может мешать соблюдать режим тренировок, питания и восстановления в процессе тренировки. Такая индивидуальная модель поведения спортсменов, готовящихся к важным соревнованиям, является разрушительной и называется «импульсивная».

Учитывая значимость психологического состояния на всех стадиях подготовки и участия в состязаниях, можно сказать, что для создания методов улучшения эффективности спортивной деятельности нужно определить психологические ресурсы атлетов. Использование и усиление психологических ресурсов на уровне личности представляет собой один из главных факторов успеха спортсменов.

Психологические ресурсы проявляются в виде системной и интегральной характеристик личности, которые позволяют человеку преодолевать сложные жизненные обстоятельства. Эта характеристика активизируется и проявляется в процессе самоопределения личности. В связи с этим актуальным направлением в изучении психологических ресурсов является исследование их структуры, функционирования, динамики, а также проверка исследовательских методов, соответствующих содержанию изучаемой психической действительности

Важность психологического состояния в спорте сложно переоценить. Важно разработать методы, которые помогут использовать психологические ресурсы спортсменов для повышения их успешности. Особенно актуально это для спортсменов, занимающихся единоборствами, так как эти виды спорта требуют психологической устойчивости, самоконтроля, мотивации и умения справляться со стрессом. Поэтому психологическая подготовка является ключевым компонентом общей подготовки спортсмена, начиная с ранних этапов карьеры [5].

Литература

1. Фроленков В. Н. Психология в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2023. № 4 (65). С. 232-236. URL: http://nauka-2020.ru/NV_4(65)2023.pdf (дата обращения: 15.11.2023).

2. Ермакова А. В. Спортивная психология [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2020. № 7 (43). С. 156-160. URL: http://nauka-2020.ru/MN_7(43)2020.pdf (дата обращения: 15.11.2023).

3. Юрина Ю. В. Спортивная психология. Психологические методики в системе подготовки спортсменов к соревнованиям [Электронный ресурс] // Молодой

учёный. 2021. № 42 (384). С. 168-171. URL: https://moluch.ru/archive/384/84668/ (дата обращения: 15.11.2023).

4. Зернов И. С. Сущность спортивной психологии [Электронный ресурс] // Молодой учёный. 2022. № 51 (446). С. 253-256. URL: https://moluch.ru/archive/446/97989/ (дата обращения: 15.11.2023).

5. Дунаева В. В., Илюшин О. В. Психологическая подготовка спортсменов [Электронный ресурс] // Молодой учёный. 2021. № 11 (353). С. 192-194. URL: https://moluch.ru/archive/353/79157/ (дата обращения: 15.11.2023).

УДК 796.011.1

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

PSYCHOLOGICAL ATTITUDE OF PEDAGOGICAL UNIVERSITY STUDENTS TO PHYSICAL CULTURE AND HEALTHY LIFESTYLE

Чуфарова Любовь Ивановна
старший преподаватель
кафедры физической культуры
Волгоградского государственного социально-педагогического университета
г. Волгоград, Россия
Chufarova Lyubov Ivanovna
senior lecturer
department of physical culture
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Теткина Елизавета Алексеевна
студент
Институт технологии, экономики и сервиса
Волгоградского государственного социально-педагогического университета
г. Волгоград, Россия
Tetkina Elizaveta Alekseevna
student
Institute of Technology, Economics and Service
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация*. Анкетирование и анализ результатов психологического отношения будущих педагогов к физической культуре и здоровому образу жизни выявили, что указанные понятия имеют ценность для большинства студентов, но она недостаточно осознанна. В реальности ЗОЖ придерживаются не более одной трети респондентов. Выявлены основные проблемы: отсутствие четкого понимания здорового образа жизни, недостаточная ценностная мотивация; сопутствующие проблемы: отсутствие необходимых навыков, времени, средств. Предложены возможные варианты повышения ценностной мотивации.*

Abstract*. The survey and analysis of the results of the psychological attitude of future teachers to physical culture and a healthy lifestyle revealed that these concepts have value for most students, but it is not sufficiently conscious. In reality, no more than one third of respondents adhere to a healthy lifestyle. The main problems are identified: lack of a clear understanding of a healthy lifestyle, insufficient value motivation; related problems: lack of*

necessary skills, time, and funds. Possible options for increasing value motivation are proposed.

Ключевые слова: *педагоги; здоровый образ жизни; физическая культура; анкетирование, анализ.*

Keywords*: teachers; healthy lifestyle; physical education; survey; analysis.*

Современный ритм жизни предъявляет особые требования к физической подготовке и здоровому образу жизни человека.

В настоящее время обучение в высшей школе происходит ритмично и насыщенно: студенты работают с преподавателями на лекциях и семинарах, практических занятиях и коллоквиумах; участвуют в различных мероприятиях; самостоятельная подготовка тоже требует значительных временных затрат, приложения многих усилий, усидчивости и умения быстро переключаться с одного вопроса на другой. Можно сказать, что современное обучение предъявляет высокие требования к студентам, в том числе к состоянию их здоровья и физической подготовке.

Сегодня здоровым и физически развитым быть модно, это является и показателем успешности, и показателем качества жизни.

В среде молодежи высшей школы показателем успешности является также и высокий рейтинг личных достижений по различным направлениям деятельности: учебной, научно-исследовательской, культурно-творческой, общественной и спортивной. И, несмотря на то, что в большинстве своем студенты стараются придерживаться здорового образа жизни, в некоторых вопросах у них есть определенные пробелы с пониманием и психологическим отношением к физической культуре и собственному здоровью.

Для поиска путей решения данных проблем было проведено настоящее исследование.

Надо отметить, что формирование особой культуры здоровья и физической культуры студентов педагогического вуза является одним из направлений подготовки высококвалифицированных педагогов, в чьи профессиональные обязанности входит проведение профилактической и просветительской работы с обучающимися.

Повышение уровня значимости здорового образа жизни в системе ценностей студентов-педагогов, формирование навыков регулярной оценки качества и количества здоровья, пользования технологиями и методиками здорового образа жизни и грамотной физической подготовки будет являться залогом успешности их профессиональной социализации.

Однако приобщение к здоровому образу жизни и физической культуре, как внутренней потребности педагога, осуществляется в условиях ухудшения показателей здоровья россиян, «старения» населения и снижения качества жизни.

Причин для этого в последние годы возникло множество. Среди них и коронавирусная пандемия, которая, с одной стороны, дала толчок развитию цифровых и дистанционных технологий, а с другой – повлекла за собой значительное увеличение объемов «удаленных» вариантов работы, что, порой не требует от человека даже выхода из собственной квартиры и предполагает постоянное «сидение» в Интернете.

Нельзя не отметить и введение санкций в отношении России, что повлекло приостановление ввоза в страну лекарственных препаратов, продуктов питания, техники и технологий.

Также на ухудшение показателей здоровья население влияет постоянное и уже привычное использование различных гаджетов и приложений: роботов-помощников, системы «Умный дом», курьерских доставок и т.п.

Вполне естественно, что молодежь быстрее осваивает все новинки научно-технического прогресса и внедряет их в жизнь, а от студентов педагогического вуза, будущих педагогов, современная система образования требует качественного овладения всеми техническими и технологическими новинками.

Для проведения исследования была разработана анкета, трансформированная в электронную форму Google Таблицы, использование которой позволило быстро провести опрос респондентов и осуществить количественный анализ показателей.

Однако следует отметить, что использование данной формы анкетирования лишило исследователей личного контакта с опрашиваемыми, что негативно отразилось на качественных результатах исследования: некоторые респонденты не смогли дать полные ответы из-за отсутствия возможности уточнить вопросы. Также при использовании дистанционной формы опроса невозможно детализировать результаты, т.к. в Google Таблице нет возможности соотнести ответы по гендерному и возрастному признакам. При использовании анкетирования на бумажном носителе такая детализация была бы возможна, что будет учтено в последующих исследованиях.

Всего было опрошено 56 респондентов среди студентов педагогических специальностей и направлений подготовки Волгоградского государственного социально-педагогического университета. Выборка опрашиваемых производилась рандомно, анкетирование проводилось анонимно.

Среди опрашиваемых 11 (19,6 %) студентов мужского пола и 45 (80,4 %) – женского. Данный показатель позволил сделать вывод о том, что женщины участвуют в исследовательских опросах охотнее, имея более позитивное и гибкое психологическое отношение к изучению всего нового.

Опрашивались респонденты различных возрастных групп: до 18 лет – 2 человека (3,6 %), от 18 лет до 21 года – 42 человека (75 %), от 21 года до 25 лет – 6 человек (10,7 %), свыше 25 лет – 6 человек (10,7 %). Данный показатель

позволил сделать вывод о том, что в выборку попали, в основном, студенты вторых, третьих и четвертых курсов.

Было выявлено, что из 56 студентов 21 (37,5 %) человек считает свой образ жизни здоровым; 3 (5,4 %) человека считают, что не ведут здоровый образ жизни; 32 (57,1 %) человека не совсем считают свой образ жизни здоровым. При этом не было выявлено респондентов, затрудняющихся ответить на вопрос. Данный показатель позволил сделать вывод о том, что студенты-педагоги знакомы с понятием «здоровый образ жизни».

Ценностное отношение к здоровому образу жизни предполагает не только и не столько создание соответствующих социально-гигиенических условий для нормального обучения или труда, но и мотивацию студентов на индивидуальное формирование здорового образа жизни, грамотного физического развития, что, несомненно, должно вписываться в программу подготовки педагога, как неотъемлемая составная часть.

Наиболее точное, на наш взгляд, определение понятия «здоровый образ жизни» (далее – ЗОЖ) приведено на сайте Роспотребнадзора Тульской области: «…это такой образ жизни человека, который направлен на укрепление здоровья и профилактику болезней. Иными словами, здоровый образ жизни – это список правил, соблюдение которых максимально обеспечит сохранение и укрепление здоровья (как физического, так и психического) …» [1].

Здоровый образ жизни включает в себя следующие элементы: режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п. [2]. Сюда же можно отнести умение грамотно управлять своими эмоциями, безопасное поведение в быту и на работе, предупреждающее развитие травматизма, отравления и создание аварийных ситуаций.

Как видно, одним из элементов ЗОЖ является режим труда и отдыха. На вопрос «Соблюдаете ли Вы режим дня?» 21 (37,5 %) респондент ответил утвердительно, 29 (51,8 %) респондентов ответили отрицательно, 6 (10,7 %) человек затруднились с ответом. Данный показатель позволил сделать вывод о том, что более половины студентов режим дня не соблюдают.

Режим дня – это определенный распорядок труда, отдыха, гигиены, питания и сна; четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, рациональную организацию различных видов деятельности, а также самодисциплину и добровольное выполнение принятых на себя обязательств. Он приучает каждого к организованности и разумному использованию своего времени [3].

Важной составляющей режима дня является сон. Из опрошенных менее 5 часов спят 5 (8,9 %) человек, 5-6 часов спят 15 (26,8 %) человек, 7-8 часов уделяют сну 31 (55,4 %) человек, более 9 часов в сутки спят 5 (8,9 %) человек.

Данный показатель позволил сделать вывод о том, что более половины студентов уделяют сну достаточное количество времени [3].

Соблюдение режима дня и выработка полезной привычки умело распределять собственное время достигается, в том числе, и навыками тайм-менеджмента (планирования времени). Систем тайм-менеджмента много: от жёсткого планирования каждой минуты до мягких, гибких методов, которые не предполагают деления дня на какие-то отрезки [4]. Таким образом, каждый может выбрать для себя подходящий вариант.

В процессе анкетирования было выяснено, что только 9 (16,1 %) человек занимаются спортом или физкультурой регулярно, периодически посещают спортзал или бассейн 8 (14,3 %) опрошенных, время от времени занимаются какой-либо физической активностью 23 (41,1 %) человека, а 16 (28,6 %) опрошенных физически неактивны. Данный показатель позволил сделать вывод о том, что более половины респондентов не соблюдают режим физической активности, необходимый для поддержания здоровья, хотя многие считают, что ведут активный образ жизни. Можно сказать, что, несмотря на имеющееся общее представление о ЗОЖ, студенты-педагоги не до конца понимают суть данного понятия.

Одним из важнейших элементов ЗОЖ является правильное (здоровое) питание. Здоровое питание – это такое питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний (НИЗ), включая диабет, болезни сердца, инсульт и рак [5].

Среди опрошенных респондентов 6 (10,7 %) питаются правильно и регулярно, 31 (55,4 %) старается следить за своим питанием, но не всегда получается и 19 (33,9 %) питаются как и где придется. Данный показатель позволил сделать вывод о том, что одна треть студентов-педагогов в будущем может быть подвержена риску различных заболеваний.

Причин неправильного и нерегулярного питания много. Это и общие причины, характерные для человечества в целом – рост производства переработанных продуктов, быстрая урбанизация и изменяющийся образ жизни; и причины специфические, характерные для учащейся молодежи – нехватка времени (большая учебная и внеучебная нагрузка, подработка), отсутствие возможности полноценно готовить (нет достаточных условий в студенческом общежитии), отсутствие денежных средств (маленький размер стипендии, отсутствие родительской финансовой поддержки), отсутствие навыков самостоятельной жизни, распространенность заведений с фаст-фудом, локализирующихся преимущественно около образовательных организаций, а иногда и банальная лень.

Отрадно отменить, что более половины (58,9 %) опрошенных проводят за компьютером или ноутбуком не более 4 часов в день, делая обязательные

перерывы в работе (78,6 %). Данный показатель позволил сделать вывод о том, что большинство студентов соблюдает режим зрительной и слуховой нагрузки.

Умение грамотно управлять своими эмоциями – это необходимый навык для каждого цивилизованного человека. Управление эмоциями включает в себя умение задействовать их, задать им направление - например, воодушевить себя и других к деятельности [6].

В качестве средства от негативных эмоций (стресса) 26 (46,4 %) опрошенных указали прослушивание музыки, 8 (14,3 %) – сон, 1 (1,8 %) человек снимает стресс алкоголем, столько же – курением, 7 (12,5 %) опрошенных спасаются беседами с родителями и друзьями, 5 (8,9 %) человек занимаются физическими упражнениями или гуляют, 1 (1,8 %) человек срывается на окружающих, а 7 (12,5 %) опрошенных никак не реагируют на свои отрицательные эмоции. Данный показатель позволил сделать вывод о том, что большинство студентов умеют снижать стрессовую нагрузку, что немаловажно для будущих педагогов, т.к. профессия учителя входит в ТОП-10 самых стрессовых профессий [7].

Что касается умения грамотно направлять свои эмоции, то одним из главных показателей в исследовании является наличие увлечений (42 человека, 75 %), среди которых респонденты указали: чтение, прослушивание и занятие музыкой, просмотр сериалов и фильмов, прогулки, общение с друзьями и близкими, шоппинг, спорт, рукоделие, кулинария, пение, настольные игры, рисование, путешествия, уборка квартиры, сон, мечты и, даже, ремонт. Данный показатель позволил сделать вывод о том, что квалифицированное большинство студентов умеют грамотно направлять свои эмоции, что, безусловно, скажется на качестве их будущей профессиональной и социальной деятельности. Отметим, что среди видов деятельности большое количество респондентов указало различные виды физической активности и творчества.

При этом, к сожалению, 13 (23,2 %) опрошенных отметили у себя наличие вредных привычек (курение), что позволяет сделать неблагоприятный прогноз по риску заболеваний дыхательной и сердечно-сосудистой систем у будущих педагогов.

Стоит напомнить, что одним из важнейших элементов ЗОЖ является личная гигиена. Личная гигиена – это свод правил поведения человека в быту или на производстве. Нарушение требований личной гигиены может негативно сказаться на здоровье не только одного человека, но и больших групп людей (коллективы, семьи, члены различных сообществ) [8].

Из проведенного анкетирования видно, что 42 (75 %) человека знакомы с понятием «личная гигиена» и его составляющими (гигиеническое содержание тела, гигиена индивидуального питания, гигиена одежды и обуви и гигиена жилища). Данный показатель позволяет сделать вывод о том, что большинство будущих педагогов владеют навыками личной гигиены и способны передать эти навыки своим ученикам.

Итоги проведенного исследования свидетельствуют о том, что здоровый образ жизни и физическая культура являются значимыми понятиями для большинства студентов-педагогов, имеют определенную жизненную и профессиональную и психологическую ценность и, в целом, выполнимы большинством опрошенных. Реализация здорового образа жизни и занятие физической культурой имеют под собой определенную психологическую базу: внутреннее отношение к траектории своей жизни и будущей профессиональной деятельности. Отмечается понимание своего будущего профессионального статуса педагога как примера для подражания, принадлежности к педагогическому сообществу, трансляции и восприятия педагогической этики.

Однако указанная ценность является недостаточно осознанной. Об этом говорит тот факт, что многие студенты-педагоги, считающие, что они ведут здоровый образ жизни и занимаются спортом/физической культурой, в реальности не придерживаются норм и принципов ЗОЖ. Исследование показало, что грамотно ведут здоровый образ жизни не более одной трети респондентов.

Несмотря на то, что проведенное исследование по анализу психологического отношения студентов педагогического вуза к физической культуре и здоровому образу жизни является первичным, базовым для дальнейших углубленных исследований в данной направлении, оно дало возможность выработать некоторые практические рекомендации для ценностной психологической мотивации студентов педагогического вуза к реальному выполнению норм и принципов ЗОЖ:

В качестве усиления мотивации ведения здорового образа жизни предлагается ввести в программы педагогической подготовки дисциплину или междисциплинарный курс по основам здорового образа жизни, что позволит скорректировать ценностные установки студентов и позволит им получить ответы на многие интересующие вопросы.

Также в образовательные программы по педагогическим специальностям и направлениям подготовки необходимо внедрить факультативный курс по тайм-менеджменту, что даст возможность студентам подобрать комфортную для себя систему управления временем и позволит не только освоить один из элементов здорового образа жизни, но и безболезненно перейти на будущий поурочный режим работы.

Предоставление студентам, имеющим увлечение (хобби), возможности прохождения практики или стажировки в образовательных организациях дополнительного образования не только стабилизирует их психологическое состояние, но и позволит расширить кругозор и приобрести дополнительные навыки.

При реализации дисциплины «Правовое обеспечение профессиональной деятельности» важно уделить повышенное внимание изучению санитарных (санитарно-эпидемиологических) правил (СП), норм (СН), правил и норм

(СанПиН), гигиенических нормативов (ГН), а также иных нормативных правовых актов, содержащих государственные гарантии реализации прав и свобод граждан, в том числе права на благоприятную окружающую среду. Особое внимание целесообразно уделить обязанностям граждан по охране своего здоровья.

Также, нельзя не согласиться с заведующим кафедрой медицинской реабилитации и спортивной медицины Волгоградского государственного медицинского университета, кандидатом медицинских наук, доцентом Евгением Геннадьевичем Вершининым, который для усиления социальной стимуляции мотивации ведения здорового образа жизни студентами предлагает [9], в том числе, организовывать курсовые и факультетские конкурсы «студент, ведущий здоровый образ жизни» (как и «преподаватель, ведущий здоровый образ жизни»), а в качестве возможных наград победителям предусмотреть премирование туристическими путевками в летние спортивно-оздоровительные лагеря; возобновить практику однодневных туристических походов, включающих спортивные мероприятия.

Литература

1. Общее понятие о здоровом образе жизни. 2019. URL: https://71.rospotrebnadzor.ru/content/596/82301/ (дата обращения 16.11.2023).

2. Меркулов А. В. Составляющие здорового образа жизни. URL: http://73.rospotrebnadzor.ru/content/156/7403/ (дата обращения 16.11.2023).

3. Режим дня. URL: https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/rezhim-dnya (дата обращения 17.11.2023).

4. Принципы тайм-менеджмента, или как не терять время. URL: https://www.sberbank.ru/ru/s_m_business/pro_business/chto-takoe-tajm-menedzhment-kak-vse-uspevat (дата обращения 17.11.2023).

5. Рекомендации гражданам: здоровое питание. URL: https://www.rospotrebnadzor.ru/activities/recommendations/details.php?ELEMENT_ID=11950 (дата обращения 18.11.2023).

6. Ведмеш Н. А. Управление эмоциями. URL: https://psihomed.com/upravlenie-emotsiyami (дата обращения 18.11.2023).

7. Аналитические материалы ТОП-10 самых стрессовых профессий в России. 2017. URL: https://careerist.ru/news/top-10-samyx-stressovyx-professij-v-rossii.html (дата обращения 18.11.2023).

8. Личная гигиена. URL: https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/lichnaya-gigiena (дата обращения 19.11.2023).

9. Вершинин Е. Г. Мотивация ценностного отношения к здоровому образу жизни студентов медицинского вуза [Электронный ресурс] : диссертация ... кандидата медицинских наук: 14.00.52 / Вершинин Евгений Геннадьевич. Волгоград, 2003. - 124 с. С. 88. // URL: http://www.dslib.net/search/?query=%C2%E5%F0%F8%E8%ED%E8%ED+%C5%E2%E3%E5%ED%E8%E9+%C3%E5%ED%ED%E0%E4%FC%E5%E2%E8%F7 (дата обращения 20.11.2023).

ЗНАЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ ДЛЯ СПОРТСМЕНА

THE IMPORTANCE OF SPORTS PSYCHOLOGY FOR AN ATHLETE

Лаврентьева Елена Александровна
старший преподаватель
кафедра «Физическая и специальная подготовка»
Волгоградский институт управления – филиал РАНХиГС
г. Волгоград, Россия
Lavrentieva Elena Aleksandrovna
senior lecturer
department of physical and special training
Volgograd Institute of Management – Branch of RANEPA
Volgograd, Russia

Шевченко Татьяна Анатольевна
старший преподаватель
кафедра «Физическая и специальная подготовка»
Волгоградский институт управления – филиал РАНХиГС
г. Волгоград, Россия
Shevchenko Tatiana Anatolyevna
senior lecturer
department of physical and special training
Volgograd Institute of Management – Branch of RANEPA,
Volgograd, Russia

Аннотация*. Физическая подготовка не единственный компонент, который важно учитывать спортсмену. Для того чтобы добиваться максимальных результатов в спорте, необходимо уделить большое внимание психологической подготовке. В статье анализируются важные аспекты психологии спорта в процессе психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.*

Abstract*. Fitness is not the only component that is important for an athlete to consider. In order to achieve maximum results in sports, it is necessary to pay great attention to psychological training. The article analyzes important aspects of sports psychology in the process of psychological preparation of athletes for competitions.*

Ключевые слова*: спорт; психология; физическая культура; спортивный психолог; соревнования.*

Keywords*: sports; psychology; physical culture; sports psychologist; competitions.*

Тема психологии в спорте привлекает внимание многих исследователей, изучающих причины достижения спортивных успехов. Однако, вопросами спортивной психологии задаются не только спортсмены, тренеры и непосредственно психологи, но также и родители спортсменов, особенно если речь идет о юных спортсменах. Все чаще упомянутые лица озадачиваются вопросом

о возможностях использования знаний психологии в повышении эффективности спортсмена, помощи в достижении спортивных побед.

Безусловно, нельзя опровергнуть тот факт, что успешность выступления спортсмена зависит не только от его физического состояния и подготовленности, но также и от психологического состояния, которое в некоторых случаях может играть решающую роль. Нередко возникают ситуации, когда среди, казалось бы, одинаково физически подготовленных людей, успеха достигает более психологически устойчивый. Психологическая устойчивость в таких ситуациях выражается в умении управлять стрессом и эмоциями. Неумение и невозможность справиться со своими эмоциями, а также отсутствие или недостаток воли могут перечернить бесконечные час, проведенные на тренировках. Вот почему так важна роль спортивный психологии и спортивного психолога, который поможет развить ментальные навыки, научит справляться со стрессом, преодолевать психологические проблемы, связанные со спортивной деятельностью.

Справедливо мнение утверждающее, что «чтобы стать успешным спортсменом, нужно обращать внимания на все составляющие успешной спортивной деятельности - как умственные, так и физические» [1, с. 156].

Спортсмены - это обычные люди, которые отличаются очень активной и насыщенной жизнью. Жизнь людей, занимающихся спортом, насыщена событиями, тренировками, соревнованием, что в свою очередь сопровождается обязательствами, стрессом и постоянным давлением груза ответственности. Неотъемлемыми составляющими жизни каждого спортсмена являются повышенные физические нагрузки, связанные с многочасовыми изнурительными тренировками; стресс от таких нагрузок, стресс от выступлений; чувство ответственности не только за себя, но и за команду, которое сопровождает любое соревнование. Помимо стресс-факторов, связанных непосредственно со спортивной деятельностью, не стоит забывать, что у спортсменов помимо спорта, есть еще и личная жизнь, семья, учеба, работа.

Для того, чтобы подобные стресс-факторы негативно не воздействовали на успех спортсменов, появилась новая область психологии – спортивная психологии, которая как раз занимается вопросами изучения влияния психологических факторов на спортивную деятельность людей.

Необходимо отметить, что большинство исследований в области психологии спорта направлены на достижение двух основных целей: «изучение воздействия психологических факторов на физическую активность и изучение явления занятий спортом и физической культурой на физическое развитие и психическое здоровье занимающихся» [2, с. 12].

Спортсмену, конечно, требуется поддержка наставник. Традиционно такую поддержку оказывал тренер, на сегодняшний момент на помощь спортивному тренеру может прийти спортивный психолог.

Бытует мнение, что спортивная психология охватывает собой лишь деятельность профессиональных спортсменов. Однако мы разделяем точку зрения ученых, которые не согласны с подобного рода утверждением.

Для начала определим, что такое спортивная психология. Психология спорта является той отраслью психологической науки, которая занимается изучением тех особенных качеств личности, которые проявляются при выполнении действий в особых условиях спортивной деятельности и находящейся в специфических психологических состояниях [3, с. 9].

Таким образом, спортивная психология стремится понять каким именно образом психологические факторы сказываются на спортивной деятельности. Спортивные психологи изучают особенности личности спортсменов, то как они реагируют на стресс-факторы, какой у них уровень психологической выносливости, и на основе этого разрабатывают методы и техники для улучшения психологической подготовки спортсмена.

Рассмотрим периоды спортивной подготовки, в которых происходят соответствующие им психофизические процессы, требующие особого контроля и регуляции. Это учебно-тренировочный период, предсоревновательный период – когда идет подготовка по графику соревнований, непосредственно соревновательный период, постсоревновательный период и восстановительный (реабилитационный) период.

Мы уже затронули тему стресс-факторов, которые встречаются на пути спортсмена. Восприятие спортсменами стрессовых факторов очень индивидуально и избирательно. К стрессовым факторам относятся возникающие до момента соревнований ситуации, которые могут вызвать психологическое напряжение. Например, плохие результаты на тренировках, конфликт с членами команды или в личной жизни, плохое самочувствие, вызванное болезнью или плохим сном за день или несколько дней до соревнования, чувство ответственности, завышенные требования спортсмена к себе, навязчивые мысли, незнакомый соперник и многие другие факторы, способные ухудшить эмоциональный фон спортсмена.

К стрессовым факторам, которые возникают в ходе соревнований (соревновательные стресс-факторы), относят необъективное судейство, перенос соревнования, высокий уровень волнения, апатия, значительное превосходство соперника, неожиданно высокие результаты соперника, реакция зрителей и многие другие факторы.

Что же может привести к неудаче спортсмена?

Не составит труда вспомнить, сколько известных случаев, когда спортсмен, находящийся на пике своей популярности, обладающий большим мастерством, безупречно справляющийся на тренировках, не смог справиться с напряжением и потерпел неудачу на соревновании.

Причиной этому может послужить паника или стресс. Стресс, в традиционном понимании, это «неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование» [4, с. 14]. Стресс перед важным событием, как в нашем случае перед соревнованием, представляет собой «удушье» от волнения, вызванное размышлениями спортсмена о результате, а не о процессе. Оно возникает в очень напряженных соревновательных ситуациях. Соревновательные стресс-факторы провоцируют страх совершить ошибку, что и заставляет спортсмена испытывать стресс. Спортсмен начинает думать, как ему сделать то или иное действие, он отвлекается на мелочи и упускает время и возможности.

Стресс следует отличать от паники. В случае с паникой спортсмен теряет кратковременную, в отличие предыдущего случая, полагается на то, что было отточено на тренировках и перешло в долговременную память. У опытных спортсменов паника случается гораздо реже, чем у неопытных.

Раньше вопросами психологической помощи занимались исключительно тренеры. Они подходили к решению вопросов поддержания нормального эмоционального состояния спортсмена с точки зрения интуитивного подхода, в основном опираясь на свой опыт. Конечно же, до сих пор роль тренера в этой области остается велика, однако помимо тренера, данные функции, уже с профессиональной точки зрения, может осуществлять спортивный психолог – человек, который отвечает за душевное состояние спортсмена.

Спортивные психологи при помощи профессиональных психологических методик выявляют, какие именно установки и личностные качества спортсмена позволяют ему усердно тренироваться и достигать успеха.

Однако есть проблема распространенности спортивных психологов. Во многих странах, спортивные психологи есть у каждой команды, у каждого спортивного учреждения, школы и т.д. В России в профессиональном спорте консультант такого профиля закреплен за каждой командой, тем самым, разделяя с тренером обязанности по психологической подготовке команды или отельных ее участников. Однако у многих команд пока еще не достигших высот в своем профессиональном развитии спортивные психологи отсутствуют. Это может быть вызвано различного рода причинами, начиная от отсутсвия финансирования, заканчивая убежденностью в отсутствии необходимости в таком специалисте.

Какие же задачи решает спортивный психолог?

Во-первых, задачи спортивной профессиональной ориентации. Мы уже отмечали, что спортивные психологи работают не только с профессиональными спортсмена. Например, детский спортивный психолог может определить склонности ребенка к определенному виду спорта в зависимости от типа его нервной системы, мотивации и направленности. Во-вторых, спортивный психолог помогает в психологической подготовке к соревнованиям посредством устранения тревожности, помощи в поиске внутреннего ресурса, мотивации на

победу. В третьих, задачи реабилитации после состязаний. Восстановление после соревнований необходимо не только при проигрыше, но при победе спортсмена или команды. Соревновательная деятельность требует высокого психического напряжения. В случае поражения спортсмен оказывается глубоко фрустрирован и может не суметь самостоятельно найти в себе силы дальше тренироваться и учувствовать в соревнованиях. В то же время, в случае победы спортсмены могут испытывать опустошенность и апатию, что помешает им сосредоточиться на дальнейших тренировках.

В связи с тем, что психология спорта относительно недавно выделилась в отдельное направление работы и медленно приобретала популярность в России, многие недооценивают роль, выполняемую спортивным психологом для команды и каждого участника в отдельности.

Спортивный психолог играет важную роль в помощи спортсмену в преодолении проблем, встречающихся у него на пути. Он может помочь спортсмену развить стратегии мотивации, управления стрессом, повышения самоуверенности и уверенности в своих спортивных способностях. Такой специалист может помочь разработать планы достижения целей, улучшить концентрацию и фокусировку во время соревнований, а также помочь справиться с неудачами и поражениями. В целом, спортивный психолог, помогает спортсмену развивать психологическую устойчивость в достижении оптимального психологического уровня к главным спортивным стартам.

Анализируя ситуацию в отношении спортивных психологов, можно сделать несколько выводов. Во-первых, недооценивается их роль и важность для становления спортсмена. Во-вторых, иметь спортивного психолога в своей команде могут позволить лишь некоторые «элитные» команды федерального масштаба, которые имеют спонсоров и меценатов.

Однако мы уверены, что спортивная психология будет развиваться, потому что в ней заложен единственный, еще неиспользованный, потенциал в спорте высших достижений и формировании гармоничной личности.

Литература

1. Ермакова А. В. Спортивная психология // Наука-2020. 2020. №7 (43). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnaya-psihologiya (дата обращения: 12.10.2023).

2. Заочинский М. С. Актуальные проблемы психологии спорта // Скиф. 2021. №7 (59). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-problemy-psihologii-sporta (дата обращения: 12.10.2023).

3. Чижиков А. В. Стресс как способ достижения результата в спорте // National Science. 2023. № 8. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/stress-kak-sposob-dostizheniya-rezultata-v-sporte (дата обращения: 12.10.2023).

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕАСПЕКТЫСПОРТИВНОЙПОДГОТОВКИ

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF SPORTS TRAINING

Нагайцева Ирина Федоровна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
NagaytsevaIrinaFedorovna
Ph.D, associate professor
department of physical culture
Volgograd State Social Pedagogical University
Volgograd, Russia

Нестеренко Софья Михайловна
студент
факультета педагогического образования
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Nesterenko Sofya Mikhailovna
student
faculty of pedagogical education with two training profiles
Volgograd State Social Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *В данной работе авторы рассмотрели психологический аспект физических тренировок и спортивной подготовки. Были определены положительное и отрицательное влияние эмоций и чувств на состояние спортсмена и его физическое напряжение или переутомление. Были рассмотрены важнейшие механизмы волевой регуляции, а также методы, с помощью которых реализуется психологический аспект. Авторами были выделены различные составные части спортивной подготовки и их влияния на спортсмена, также был предложен ряд рекомендаций для самостоятельного тренинга или совместно в системе тренер-психолог-спортсмен. Эти рекомендации способствуют улучшению состояния и настроения, тренируют возможности волевой регуляции. Важным аспектом в изучении психологической подготовки спортсменов является способность снять их внутренние блокировки в сознании и самосознании для достижения еще больших успехов.*

Abstract.*In this work, the authors considered the psychological aspect of physical training and sports training. The positive and negative effects of emotions and feelings on the athlete's condition and his physical strain or fatigue were determined. The most important mechanisms of volitional regulation were considered, as well as the methods by which the psychological aspect is realized. The authors identified various components of*

sports training and their impact on the athlete, and also proposed a number of recommendations for independent training or jointly in the coach-psychologist-athlete system. These recommendations help to improve the condition and mood, train the possibilities of volitional regulation. An important aspect in the study of psychological preparation of athletes is the ability to remove their internal blockages in consciousness and self-awareness to achieve even greater success.

Ключевые слова: *физические нагрузки; спортивная подготовка; психологическая подготовка; волевая регуляция; психическое напряжение; психологически аспект.*

Keywords: *physical activity; sports training; psychological preparation; volitional regulation; mental stress; psychological aspect.*

Будь то легкая атлетика, гимнастика или другие виды спорта – психолого-педагогическийаспект становится все более важным реализуемым звеном в любом виде спорта. Он важен тем, чтопозволяет снять блокировки в сознании во время соревнований или тренировок, уменьшить неуверенность в себе, а также благодаря реализации этого аспекта, у спортсменов есть возможность в полной мере использовать свои собственные возможности.

Согласно современным научно-теоретическим основам физической подготовки, она состоит из следующих основных компонентов:

- тренировка техники,
- тренировка тактики,
- физическая подготовка,
- психологическая подготовка.

Прежде всего, спортивная психология фокусируется только на прикладных задачах. Сначала она фокусируется только на психологической помощи людям, занимающимся спортом, а затем на поддержке их физических способностей. Предмет спортивной психологии представляет интерес для специалистов в различных сферах деятельности в нашей стране и странах наших «зарубежных коллег» [2].

Совершенствование психологической науки и ее соответствие спортивной практике говорят нам о том, что без активного участия специалистов в области спорта невозможно всесторонне сформировать и воспитать личность спортсмена. Чтобы эффективно способствовать достижению высоких результатов, людям, занимающимся спортом, необходимо взаимодействовать с тренерами и психологами. Это система «тренер-спортсмен-психолог», которая будет самой правильной в наше время [2].

Одним из факторов, обеспечивающих результативность тренировочного процесса, является уровень психического напряжения. Механизмы активизации сложны, но принципиальной основой их является эмоционально-волевая регуляция. Эмоциональная регуляция деятельности обнаруживается при большом желании достичь высокого спортивного результата либо при сильных

переживаниях, например, под влиянием страха. Часто эмоции скрывают ресурсы, так сказать, автоматически, неосознанно для спортсмена.[1]

Поскольку каждый человек оценивает, воспринимает и интерпретирует вещи по-разному, это означает, что такие психические процессы, как восприятие, мышление и составление выводов, т.е. «познание», имеют важное значение для отдельного спортсмена. Даже если спортсмены хорошо владеют спортивной техникой, это не гарантирует, что они будут контролировать свои когнитивные способности, чувства и мысли во время соревнований. Психические процессы, такие как слезы или сомнения, приводящие к проблемам с концентрацией внимания, мешают спортсменам достичь своих наилучших результатов.

Волевая регуляция – факторы сознательного напряжения всех физических и духовных сил, направленных на повышение результативности деятельности. В основе волевой регуляции лежит не только желание, но и долженствование, глубокое понимание необходимости преодоления самого себя ради достижения цели [1].

Психическое напряжение, сопровождая любую продуктивную деятельность, возникает как в тренировке, так и в соревнованиях, но имеетразную направленность. Напряжение в тренировке связано главным образом с процессом деятельности, с необходимостью выполнять все более возрастающую физическую нагрузку. Высокие и продолжительные напряжения, особенно в условиях монотонных тренировочных занятий, могут оказать негативное влияние на спортсмена [1].

Таким образом, занятия спортом способствует формированию гармонично и всесторонне развитой личности, вот для чего важна психологическая подготовка.

Психологическая подготовка - один из видов использования научных достижений психологии, реализации ее средств и методов увеличения результативности спортивной деятельности. В связи с этим психологическая подготовка близко взаимодействует с усилением психологической культуры физической культуры и спорта, с методологическим взаимодействием спортивных наук [3].

Методы, используемые в психологии спорта для изучения психологических особенностей спортсменов, тренеров, спортивных команд, такие же, как и в общей психологии. Их разделяют на четыре группы:

1. Организационные методы определяют стратегию изучения и включают в себя сравнительный (включая сравнительно-возрастной или метод поперечных срезов) и лонгитюдинальный.

2. Сравнительный метод применяется в целях изучения психологических состояний и различий среди спортсменов занимающихся различными видами спорта. Это могут быть спортсмены разного пола, квалификаций и особенностей тренировочных процессов, включая и иные факторы.

3. Лонгитюдинальный метод дает возможность проанализировать на примере спортсмена или отдельных групп спортсменов и в динамике их психологическое и психомоторное состояние в процессе тренировки. Важно отметить, что исследования проводятся в долговременном периоде.

4. Эмпирические методы весьма различны и включают в себя объективное наблюдение, самонаблюдение, экспериментальный метод и психодиагностику [1].

Психически сильные спортсмены обладают способностью, независимо от меняющихся условий соревнований, выступать на пределе своих возможностей. Кому-то нужен высокий уровень возбуждения для достижения своих наилучших результатов, кому-то наоборот. Некоторые спортсмены уже обладают высоким уровнем уверенности в себе и сильной волей, а другие должны развивать и тренировать эти качества: это возможно делать как самостоятельно, так и в системе «тренер-психолог-спортсмен».

Базовой составляющей психологической тренировки в спорте является взаимодействие видов тренировок (психологическая, физическая, специальная, техническая, теоретическая). Чаще всего психологическая подготовка рассматривается как один из видов подготовки. В этом случае, наравне с другими видами, ей отводится важная роль в планировании тренировочного и соревновательного процессов, а также определяются соответствующие цели, формы и методы [3].

Для того чтобы избежать негативных психологических нагрузок, спортсменам желательно знать основы спортивной тренировки, а также изучить и освоить основные виды самих физических нагрузок. Спортсмену необходимо самостоятельно, или при помощи специально подготовленного тренера выбирать интенсивность, разновидность и объем выполняемых физических упражнений. Также спортсменам и их тренерам обязательно необходимо учесть и то, что отдых – это такая же неотъемлемая часть спортивной тренировки, так как чересчур продолжительная физическая активность обязательно приводит к переутомлению физическому, а что наиболее опасно – к психологическому. Именно последовательное и планомерное чередование всех вышеперечисленных характеристик спортивной деятельности и влияет в 46 дальнейшем на физическую подготовку (ловкость, скорость, силу, выносливость) людей, занимающихся спортом [1].

Таким образом, психологическая подготовка это формирование, развитие и улучшение свойств психики, необходимых для удачных выступлений спортсменов и команд. В чем же заключаются психологические особенности? Спорт тесно переплетен с внедрением человека в разные социальные отношения. Спортсмен занимает определенное социальное положение: он встает на путь профессионального спорта или готовится к профессиональной карьере. Есть необходимость совмещения спорта с учебой, приобретением профессии,

семейными заботами и т. п. Не каждому удается привыкнуть к многочисленным переездам, спортивному режиму, допинг контролю и т.д. [3].

Мы можем предложить некоторые рекомендации спортсменам для самостоятельной психологической подготовки:

- Создавайте формулы личной победы. Осознанно вспоминайте успешные моменты в прошло. Слова, фразы, образы, чувства других и свои собственные по случаю ваших успехов. Мысль должна быть позитивной и сформулированной в настоящем, например: «Я хорошо подготовлен!», «Я могу пробежать 5000 м за 20 минут», «Я могу нанести 5 ударов за 20 секунд» или знаменитое предложение «Да, я могу».
- Переосмысливайте негативныемоменты в позитивные. Мысль «Я боюсь промахнуться» превращается в «Теперь я могу проявить себя» или «я преодолею 5 мишеней».
- Тренируйте глубокое дыхание. Глубокое дыхание помогает спортсмену сосредоточиться на том, что происходит здесь и сейчас.
- Выявляйте события о том, когда вам что-то удалось. Подавайте себе как спортсмену сигналы об этом.
- Определите четкие, сложные и реалистичные цели – определите их в позитивном ключе и визуализируйте их.
- Неоднократно тренируйте волевые качества. Тренируйтесь с помощью психологических приемов, соблюдая баланс между напряжением и расслаблением.
- Всегда формулируйте устную инструкцию с мыслями достижения успеха, которые направлены на предвкушение положительного опыта, например: «Держись...», «Ты можешь это сделать...», «Я могу это сделать».
- Предвосхищайте успех в мыслях и/или в разговоре с самим собой.

Таким образом, мы рассмотрели психологические аспекты физической культуры и спорта и выявили, что своевременное внимание на особенности каждого занимающегося позволяет нивелировать существующие проблемы с мотивацией к систематическим занятиям физической культурой и спортом, при этом важно уделять внимание психологической подготовке при занятиях физической культуры [3].

В спорте применяется и должно применяться, действительно, много психологии. Достижение высоких спортивных результатов является многофакторным процессом и включает в себя физические возможности и подготовку, а также психологические качества и их тренировку (мотивацию, удовольствие и самоэффективность).

Литература

1. Гребенюк М. В., Байтураев Т. Д. Психолого-педагогические аспекты физической культуры молодежи: основные категории и методы психологии спорта //

Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития : материалы Региональной студенческой научно-практической конференции (г. Екатеринбург, 8 апреля 2020 г.). Екатеринбург : РГППУ, 2020. С. 42-46.

2. Губанов Э. В. Психолого-педагогические аспекты физической культуры и спорта [Электронных ресурс] // Наука-2020. 2020. № 6(42). С. 86-89.– URL: https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskie-aspekty-fizicheskoy-kultury-i-sporta/viewer (дата обращения: 10.10.2023).

3. Садыкова Л. Н., Волкова Е. А. Психолого-педагогические аспекты физической культуры и спорта // Теория и практика современной науки. 2023. № 1 (91). С. 149-153.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ В ОБЛАСТИ ШКОЛЬНОГО КУРСА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF MODERN SCHOOLCHILDREN IN THE FIELD OF SCHOOL COURSE OF PHYSICAL CULTURE AND WAYS TO SOLVE THEM

Клепинина Юлия Владиславовна
студент
Волгоградский Государственный Социально-педагогический Университет
г. Волгоград, Россия
Klepinina Yulia Vladislavovna
student
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Савельев Михаил Юрьевич
доцент
кафедра физической культуры и спорта
Волгоградский Государственный Социально-Педагогический Университет
г. Волгоград, Россия

Savelyev Mikhail Yurievich
associate professor
department of physical culture and sports
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *В современной школе существует немало проблем, связанных с физическим воспитанием. У современных школьников можно выделить шесть основных психологических причин, которые могут привести к снижению или отсутствию мотивации к занятиям физической культурой в рамках школьной программы. К их причинам можно отнести различные факторы, связанные не только с психологией школьников и индивидуальными особенностями их организма, но и с планированием учебной программы, оцениванием выполненных упражнений, атмосферой в социуме, а именно в классе, т.е. детском или подростковом коллективе. Решить данные проблемы возможно как с позиции учителя, так и с позиции родителя. Решение данных проблем может заключаться как в педагогической деятельности учителя, так и в деятельности родителей и или законных представителей учащихся.*

Abstract. *In a modern school, there are many problems associated with physical education. In modern schoolchildren, there are six main psychological reasons that can lead to a decrease or lack of motivation to engage in physical education within the school*

curriculum. Their causes include various factors related not only to the psychology of schoolchildren and the individual characteristics of their body, but also to the planning of the curriculum, the evaluation of the exercises performed, the atmosphere in society, namely in the classroom, i.e. children's or adolescent collective. It is possible to solve these problems both from the position of a teacher and from the position of a parent. The solution to these problems can be both in the pedagogical activity of the teacher, and in the activities of parents and or legal representatives of students.

Ключевые слова: *физическая культура; спорт; психологические проблемы; педагог; подросток; ребенок.*

Keywords: *physical culture; sports; psychological problems; teacher; teenager; child.*

В постиндустриальном обществе мы все больше сталкиваемся с проблемой снижения двигательной активности и физической развитости детей и подростков. Это связано не только с компьютеризацией как образования, так и жизни подрастающего поколения, но и с психологическими проблемами детей и подростков в области школьного курса физической культуры.

Обучаясь в школе, дети и подростки могут испытывать следующие психологические проблемы в области физической культуры и спорта:

1) страх или стеснение выполнять определенные физические упражнения и нормативы;
2) страх перед преподавателем или недовольство им;
3) страх перед более развитыми в плане спорта одноклассниками;
4) отсутствие ощущения физической безопасности во время выполнения определенных упражнений;
5) отсутствие ощущения необходимости предмета физической культуры в школе.

Все эти проблемы приводят к снижению или исчезновению мотивации занятия спортом и физической культуры в школе.

Причины перечисленных выше проблем могут быть разными и заключаться как в проблемах со здоровьем, так и в поведении общества, окружающего учащегося.

К причинам можно отнести:

1. Проблемы со здоровьем.

Например, эту причину может подразумевать под собой страх или стеснение перед выполнением определенных физических упражнений и нормативов. Отказ ребенка или подростка выполнять норматив, к примеру, на прыжки в длину может говорить о проблеме со спиной (сколиоз), так как при данном заболевании запрещено выполнять упражнения, которые предусматривают резкие движения [1], или о проблемах с давлением (гипертония), так как после выполнения прыжка в длину учащемуся может стать плохо. Отказ выполнять приседания может говорить о проблемах с коленными суставами и тд. Ребенок

или подросток может отказываться от выполнения упражнений или нормативов также из-за страха перед преподавателем.

2. Система оценивания упражнений учителем физической культуры.

Учитель физической культуры играет большую роль на занятиях. Дело в том что он не только должен подать личный пример и этим мотивировать школьников, но он еще и должен справедливо оценивать физические умения учеников. К сожалению, не все ученики обладают равными данными в области физической культуры. Учитель должен понимать, что здоровье у всех учащихся класса разное и ставить оценки исходя из индивидуальных данных учеников. Например, может казаться несправедливо ставить оценку 3 человеку, который не может из-за проблем с давлением быстро пробежать длинную дистанцию. Преподаватель должен понимать, что, оценивая норматив или упражнение, тем самым оценивает здоровье ученика. Также стоит отметить, что дети и подростки, как и остальные люди, могут выполнять определенные нормативы только будучи уже подготовленными к ним. Поэтому, прежде чем требовать от детей или подростков идеального выполнения норматива, учителю их стоит к этому готовить постепенно.

3. Эмоциональная атмосфера в классе.

К сожалению, в детских и подростковых коллективах часто встречаются насмешки или откровенная травля определенных детей по тому или иному признаку. И этим признаком может быть и выполнение нормативов и/или упражнений конкретными учащимися. У таких детей может появиться страх перед одноклассниками, так как они будут их считать более физически развитыми. Например, ребенок не может метать мячи на длинное расстояние и из-за этого его высмеивают. Учитель должен это пресечь и объяснить поэтапно ребенку как становиться и что сделать, чтобы упражнение получилось. Учитель физической культуры должен ощущать эмоциональную атмосферу в классе на его уроке и предотвращать буллинг в отношении учеников, которым занятия даются трудно.

4. Индивидуальные особенности учащихся.

Нежелание посещать уроки физической культуры и выполнять определенные упражнения могут скрывать под собой отсутствие ощущения физической безопасности. Здесь стоит разделить школьников на менее чувствительных и более чувствительных.

Если говорить про тех школьников, которые имеют очень чувствительную натуру, высокую степень впечетлимости и меланхолический темперамент, то такая проблема у них будет встречаться чаще. Дело в том, что если мы вспомним психологию, а именно типы темперамента (по И. П. Павлову), то меланхолики - люди с высокой чувствительностью и малой реактивностью. Как правило это слабый неуравновешенный тип нервной системы. Меланхолик склонен отдаваться переживанию по незначительному поводу [2]. Для меланхолика,

очевидно, каждое явление жизни становится тормозящим его агентом, раз он ни во что не верит, ни на что не надеется, во всем видит и ожидает только плохое, опасное. Допустим, на инструктаже по технике безопасности учитель вспомнил несчастный случай во время выполнения упражнения с мечом. Особо впечатлительных школьников, обладающих высокой эмпатией, обладающих меланхоличным темпераментом, это может сильно напугать и привести к отказу от занятий.

Подобная проблема может встречаться и у других школьников, обладающих меньшей чувствительностью. Однако у них она может быть продиктована следующими причинами. Дети или подростки, могут отказаться от выполнения упражнения, если:

- сомневаются в профессионализме педагога;
- видят отсутствие необходимых предметов безопасности, таких как мат, яма с песком для бега на скорость, предметы первой помощи и т. п.

Учителю в любом случае надо не только зарекомендовать себя как профессионала, но и учесть индивидуальные особенности учащихся.

5. Неправильное планирование расписания администрацией школы.

Согласно шкалы трудности учебных предметов СанПиН 1.2.3685-21 физическая культура как предмет не является одним из самых сложных предметов в школьной программе. Поэтому, при учитывании динамики умственной активности учащихся в ходе учебного дня и недели, физическую культуру необходимо ставить как последний или предпоследний урок для умственной разрядки учащихся. Однако, в современных школах существует проблема с кадрами и, соответственно с составлением расписания. Часто уроки физической культуры ставят первыми уроками, когда учащиеся должны начать умственное «врабатывание».

К тому же не стоит забывать, что занятия физической культурой не должны проводиться сразу после приема пищи. В учебных заведениях часто уроки физической культуры ставят 1 уроком, после завтрака учащегося, 2 или 3 уроком, после большой перемены для принятия пищи. Как итог - у учащихся может произойти нарушение пищеварения, присутствие плохого самочувствия на уроках, что влечет за собой отвращение к занятиям физической культурой.

6. Отсутствие престижа занятия спортом.

Часто учащиеся не хотят заниматься на уроках физической культуры, так как не понимают смысла в этом предмете. Дело в том, что с падением престижа спорта, стали распространяться тезисы о низком интеллектуальном развитии спортсменов и учителей физической культуры.

Также стоит упомянуть, что в современной школе к предмету физической культуры относятся неуважительно, как, например, к математике или русскому языку. Поэтому, учителя могут проводить определенные тематические занятия в ущерб часам физической культуры, или репетировать подготовку к меро-

приятию с учениками также в ущерб часам физической культуры. Детьми и подростками это воспринимается как норма, так как действует тезис об отсутствии важности этого предмета.

Также от учителей и родителей можно часто услышать упрек в сторону детей и подростков относительно занятий по физической культуры, которые проводятся в ущерб более значимому по их мнению предмету.

Нередко можно также столкнуться с ситуацией, когда у отличника выходит 4 по физической культуре. В подобном случае, классный руководитель и родители будут предъявлять претензии к педагогу или просить его вывести 5, аргументируя это не значимостью данного предмета, так как по русскому языку есть 5 и по математике также. Следовательно, у ребенка или подростка может сложиться впечатление, что физической культурой можно не заниматься, так как если другие предметы закрыты на “отлично”.

Все вышеперечисленное ведет к снижению или исчезновению мотивации к занятиям физической культуры в рамках школьной программы.

Подводя итог, надо отметить следующее: для преодоления и устранения перечисленных выше проблем современных школьников в области в области школьного курса физической культуры и повышения мотивации к занятиям спортом в школе, учителям, родителям и администрации школы следует:

1. Прислушиваться к жалобам детей относительно трудностей выполнения тех или иных упражнений. Это необходимо, для того, чтобы выяснить проблемы со здоровьем и вовремя их устранить. Учитель должен оповестить родителей относительно этих проблем и жалоб, они же, в свою очередь, должны обратиться к специалисту.
2. Не проявлять отсутствие уважения к спорту как к ненужному предмету.
3. Учитель физической культуры должен быть более демократичен на уроках, как в оценивании упражнений и нормативов, так и в требованиях к учащимся, с учетом их индивидуальных особенностей.
4. Учитель должен учитывать эмоциональную атмосферу в классе. И при проявлении конфликтов среди учеников, обсуждать это с классным руководителем и родителями.
5. Администрация должна составлять грамотное расписание, учитывающее физиологические и психические особенности учащихся.

Литература

1. Волков А. Е., Матвеева В. А., Москаленко И. С. Занятия спортом при артериальной гипертензии // Символ науки. 2016. № 10 (3). С.108-109

2. Кондратьева В. Б. Особенности организации учебной деятельности учащихся с учетом типа темперамента // Педагогика: история, перспективы. 2022. № 4. С. 64-66.

3. Величко А. И., Саакова К. Р., Татаринцева О. А. Проблемы физического воспитания и обучения в современных условиях образовательной школы [Электронный ресурс]// Наука-2020: научное сетевое издание. 2019. № 6 (31). С. 66-67. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-fizicheskogo-vospitaniya-i-obucheniya-v-sovremennyh-usloviyah-obrazovatelnoy-shkoly/viewer (дата обращения: 17.10.2023)

4. Голованова К. В. 24 типа темперамента по И. П. Павлову [Электронный ресурс] //Современные научные исследования и инновации. 2020. № 12. URL: https://web.snauka.ru/issues/2020/12/94053 (дата обращения: 17.10.2023).

5. Налимова М. Н., Гнедова Е. С. Особенности занятий физической культурой при сколиозе // Вестник науки. 2019. № 9. С.73-74.

СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ КАК ОТРАСЛЬ НАУКИ

SPORTS PSYCHOLOGY AS A BRANCH SCIENCE

Дзержинский Геннадий Александрович
кандидат педагогических наук, доцент
заведующий кафедрой физической и специальной подготовки
Волгоградский институт управления, филиал РАНХиГС
г. Волгоград, Россия
Dzerzhinsky Gennady Alexandrovich
Ph.D, associate professor
head of the department of physical and special training
Volgograd institute of management, branch of RANEPA
Volgograd, Russia

Бешева Ольга Дмитриевна
студент
факультет государственного и муниципального управления
Волгоградский институт управления, филиал РАНХиГС
г. Волгоград, Россия
Besheva Olga Dmitrievna
student
faculty of public and municipal administration
Volgograd institute of management, branch of RANEPA
Volgograd, Russia

Аннотация. *В данной статье представлен обзор понятия спортивной психологии, перечислены основные компоненты и методы работы, обозначена важность данной отрасли психологии для спортсменов и спортивных команд.*

Abstract. *This article provides an overview of the concept of sports psychology, lists the main components and methods of work, identifies the importance of this branch of psychology for athletes and sports teams.*

Ключевые слова: *спортивная психология; спорт; психология; спортсмен; соревнования, тренировки, мотивация.*

Keywords: *sports psychology; sports; psychology; athlete; competitions; training, motivation.*

Спортивная психология - это область психологии, которая изучает влияние психологических факторов на спортивные достижения, а также разрабатывает методы и подходы для улучшения психологического состояния и производительности спортсменов. Важной особенностью спортивной психологии является ее двойная природа. С одной стороны, это часть психологии; с другой стороны, ее база знаний связана со спортивными науками, ориентированными на понимание человеческой деятельности в контексте спортивной деятельности.

Таким образом, эти два источника знаний помогают лучше понять спортсмена, влияние внешних факторов на производительность и ключевые аспекты спортивной деятельности [1].

Спортивная психология активно применяется в профессиональном и любительском спорте, а также в спортивных командах всех уровней. Она помогает спортсменам улучшить свои результаты, снизить уровень стресса и повысить уверенность в своих силах.

Основные направления спортивной психологии:

1. Общая спортивная психология - это изучение психологических аспектов спортивной деятельности, включая мотивацию, концентрацию, управление стрессом, общение и принятие решений.
2. Психология спортивных команд - фокусируется на групповом взаимодействии в спортивных командах, включая сотрудничество, соперничество, лидерство, принятие групповых решений и разрешение конфликтов.
3. Спортивная психология в тренировочном процессе - концентрируется на оптимизации тренировочного процесса, включая планирование, оценку и развитие физических, когнитивных и психологических навыков.
4. Восстановление и адаптация в спорте - изучает стратегии, направленные на улучшение физического и психологического восстановления спортсменов после тренировок и соревнований.
5. Психология спортивной травмы - исследует психологические аспекты спортивных травм и их влияние на спортсменов, а также разрабатывает стратегии преодоления и восстановления после травм.
6. Психология спортивного отбора и ориентации - помогает определить, какие виды спорта подходят для определенных спортсменов на основе их физических и психологических характеристик.
7. Психология в спорте высших достижений - концентрируется на разработке и применении психологических стратегий и техник, которые помогают спортсменам достигать высоких результатов на соревнованиях.
8. Психология возрастных особенностей в спорте - фокусируется на возрастных изменениях, влияющих на психологическое состояние и поведение спортсменов разных возрастных групп.
9. Социальная психология в спорте - изучение влияния социальных факторов на поведение и результаты спортсменов, включая отношения с тренерами, партнерами по команде и соперниками.
10. Психология профессионального развития в спортивной индустрии – помощь спортсменам в выборе и развитии спортивной карьеры, а также в адаптации к условиям профессионального спорта.
11. Психофизиология спорта - изучение взаимосвязи между психологическими и физиологическими процессами в организме спортсмена, их влияния на спортивные результаты и методы управления ими.

Основной метод работы – это психологические тренинги и консультации, которые могут проводиться как индивидуально, так и в группах, а также могут включать в себя различные методы, такие как когнитивно-поведенческая терапия, релаксационные техники, гипноз и медитация.

Кроме того, спортивная психология может быть полезна не только для спортсменов, но и для тренеров, родителей и других членов спортивных команд, которые хотят улучшить свои навыки и знания в области психологии спорта [2].

Спортивная психология как отдельная область науки начала развиваться в середине XX века. В то время внимание ученых было сосредоточено на изучении влияния физических факторов, таких как: питание, отдых и тренировка, на спортивные результаты. Одним из первых ученых, который начал изучать влияние именно психологических факторов на спортивные результаты, был американский психолог Уильям Батт. В 1950-х годах он провел ряд исследований, посвященных изучению влияния мотивации, уверенности в себе и стресса на спортивные достижения.

Однако, «отцом» спортивной психологии, по мнению многих исследователей, считается Коулман Гриффит. Он создал первую лабораторию спортивной психологии, участвовал в первой школе коучинга в США и написал две новаторские книги: «Психология коучинга» и «Психология и легкая атлетика».

С развитием психологии как науки в целом и появлением новых методов исследования стало ясно, что психологические факторы также играют важную роль в достижении спортивных успехов. В 1960-х годах начали проводиться первые исследования, посвященные изучению влияния психологических факторов на спортивные результаты, а в 1970-х годах была создана Международная ассоциация спортивной психологии (IASP).

Международная ассоциация спортивной психологии (IASP) является ведущей организацией в области спортивной психологии. Она была создана в 1978 году и имеет штаб-квартиру в США.

Позднее появилась Европейская федерация спортивной психологии (FEPSAC), которая является международной организацией, объединяя в себе специалистов в области спортивной психологии из разных стран Европы. Она была основана в 1992 году и имеет своей целью развитие спортивной психологии как научной дисциплины и практической сферы деятельности, а также координацию работы национальных ассоциаций спортивной психологии в Европе.

С тех пор спортивная психология стала активно развиваться, и сегодня она является неотъемлемой частью подготовки многих спортсменов.

С развитием и общественным признанием психологии как науки, все чаще люди стали задумываться о необходимости консультативной психологической помощи в самых различных сферах жизни.

Работа со спортивным психологом может быть полезной для спортсменов в различных ситуациях. Например, когда они сталкиваются с личными проблемами, которые могут повлиять на их выступление на соревнованиях. Психолог может помочь разобраться в своих эмоциях, разработать стратегии управления стрессом и повысить свою уверенность.

Кроме того, работа со спортивным психологом может быть полезна для тех, кто хочет улучшить свои навыки и технику. Психолог может предложить индивидуальные программы тренировок, основанные на сильных и слабых сторонах спортсмена, а также помочь ему определить свои цели и приоритеты.

Основные аспекты спортивной психологии включают в себя:

1. Мотивацию: Исследование того, что мотивирует спортсменов и как они могут использовать эту мотивацию для достижения своих целей.
2. Управление стрессом: Разработка стратегий для снижения уровня стресса у спортсменов и помощи им в управлении своими эмоциями.
3. Когнитивные навыки: Изучение того, как улучшить внимание, память и другие когнитивные процессы у спортсменов.
4. Социальные навыки: Развитие навыков общения, лидерства и командной работы у спортсменов.
5. Психологическая подготовка: Обучение спортсменов техникам релаксации, визуализации и другим методам психологической подготовки.
6. Психологическое восстановление: Разработка стратегий для помощи спортсменам в восстановлении после травм и других стрессовых ситуаций.

Также работа со спортивным психологом может быть необходима для спортсменов, которые испытывают трудности в командной работе или сотрудничестве. Психолог может провести тренинги по улучшению коммуникации, разрешению конфликтов и созданию эффективной командной работы [2].

Спорт как часть мировой и национальной культур - это также человеческая деятельность, в которой люди находят, реализуют и далее развивают свой индивидуальный потенциал. Организованный соревновательный спорт характеризуется четкой ориентацией на высокие достижения, исключительный уровень навыков, повышенную работоспособность, дополняемую заботой о здоровье, благополучии и предотвращении травм. Однако ключевым аспектом в понимании психологии спорта высоких достижений является соревнование как процесс социального сравнения [1].

Суть спортивного соревнования заключается в оценке и социальном сравнении спортсменов в соответствии со специально разработанными и утвержденными правилами данного вида спорта. Наблюдаемые соревновательные результаты - это процесс достижения спортсменами или командами спортивных результатов. Обычно судьи оценивают результаты на соревнованиях и на основе сравнения между участниками оценивают каждого спортсмена. Кроме того, спортсмены часто используют критерии, ориентированные на самих себя

(процесс и/или результат), чтобы интерпретировать свои результаты с точки зрения личного успеха или неудачи. Чтобы продемонстрировать спортивное превосходство на соревнованиях, спортсмены должны регулярно тренироваться и постоянно развивать свои ресурсы. Как тренировки, так и соревнования способствуют развитию физических и умственных способностей спортсменов и навыков, необходимых в выбранном ими спортивном мероприятии. Однако только участие в соревнованиях позволяет спортсменам продемонстрировать свое превосходство на публике и таким образом завоевать общественное признание и престиж.

С момента зарождения современного олимпийского движения в 1896 году спорт стремительно развивался. Современный спорт стал международным явлением, а также частью мирового бизнеса. Возросшее участие средств массовой информации превратило международные соревнования в престижные общественные мероприятия, где спортсмены часто испытывают чрезвычайно высокое давление со стороны социальной среды. Интенсивность конкуренции в спорте высоких достижений и профессиональном спорте резко возросла, и во многих видах спорта текущий уровень результатов близок к естественным пределам человеческих способностей. Все это объясняет возросшую роль психологических факторов в современном спорте, что ставит перед прикладными спортивными психологами задачу разработки эффективных подходов к оказанию помощи участникам спортивных состязаний.

Следует отметить два основных направления в исследованиях психологии спорта и две соответствующие тенденции в прикладной работе. Первое - это понимание психологических факторов, влияющих на спортивные результаты, и того, как спортсмены реализуют свой потенциал в спорте. Прикладные аспекты здесь включают высококачественные тренировки, оптимальную производительность и адекватное восстановление на уровне отдельного спортсмена и команды. Вторая важная цель спортивной психологии - понять, как спортсмены развиваются в спорте и каковы «преимущества» и «издержки» их многолетнего участия в спорте. Прикладные аспекты здесь включают необходимость помочь спортсменам успешно справляться со сменой карьеры и находить баланс между спортом и другими сферами жизни. В командных видах спорта это также включает в себя решение вопросов сплочения команды и оказание помощи отдельным спортсменам в нахождении баланса между индивидуальными и командными интересами и ценностями.

Задача спортивных психологов, помогающих спортсменам достичь спортивного и личностного совершенства, состоит в том, чтобы найти правильный баланс между ситуационными текущими проблемами и вопросами будущего карьерного роста.

Например, что важнее для спортсменки: хорошо подготовиться к соревнованиям на следующей неделе или убедиться, что она присоединится к нацио-

нальной сборной в следующем году? Другая дилемма, например, у спортсмена-ветерана, заключается в том, следует ли сосредоточиться на поиске дополнительных ресурсов, которые помогли бы ему поддерживать свои спортивные результаты на высоком уровне, или планировать выход на пенсию и жизнь после окончания спортивной карьеры.

В заключении, спортивная психология является важным инструментом для спортсменов, помогающим им достигать лучших результатов, снижать стресс и повышать уверенность в себе. Она позволяет спортсменам использовать свои сильные стороны, справляться со стрессом, преодолевать страхи и улучшать коммуникацию с партнерами, что в совокупности способствует повышению эффективности их выступлений на соревнованиях. Сейчас, как никогда раньше, чрезвычайно важно применение того, что уже доступно в спортивной психологии.

Литература

1. Митрохин Е. А., Крыжановская О. О. Роль спортивного психолога в подготовке спортсменов // Интерэкспо Гео-Сибирь. 2018. № 6. С. 163-166.

2. Ярлыкова О. В., Дусенко М. Е. Профессиональная профконсультация спортивного психолога // Профессиональная ориентация 2017. № 1. С. 208-210.

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

MOTIVATION OF STUDENTS FOR PHYSICAL EDUCATION

Ткачева Дарья Валерьевна
студент
Волгоградский институт управления, филиал РАНХиГС
г. Волгоград, Россия
Tkacheva Daria Valerievna
Volgograd Institute of Management, branch of RANEPA
Volgograd, Russia

Курылев Сергей Владимирович
старший преподаватель
кафедра физической и специальной подготовки
Волгоградский институт управления, филиал РАНХиГС
г. Волгоград, Россия
Kurylev Sergey Vladimirovich
senior lecturer
department of physical and special training
Volgograd Institute of Management, branch of RANEPA
Volgograd, Russia

Аннотация. *В статье рассматривается вопрос о значении современных тенденций мотивации занятий физической культуры студенческой молодежи в целом. Указывается на положительное влияние занятий физической культурой на личностное развитие профессионала. Рассматриваются вопросы профессионального развития молодых людей, занятых тем или иным видом физической активности.*

Abstract. *The article discusses the importance of modern trends in the motivation of physical education classes of students in general. The positive influence of physical education on the personal development of a professional is indicated. The issues of professional development of young people engaged in one or another type of physical activity are considered.*

Ключевые слова: *мотивация; студенческий спорт; физическая культура; спортивный резерв; молодежь.*

Keywords: *motivation; student sports; physical education; sports reserve; young people.*

Мотивация – импульсы, вызывающие активность организма и определяющие ее направление. Термин «мотивация», взятый в самом широком смысле, используется во всех областях психологии, исследующих причины и механизмы целенаправленного поведения человека и животных.

Исследования отечественных психологов, таких как А. Н. Леонтьев, А. Н. Смирнова, А. А. Истомина и др., показывают, что проблема образовательной мотивации изучается в нескольких направлениях: развитие мотивов учебной деятельности; типы учебных мотивов; факторы, которые способствуют развитию мотивации.

Содействие изменению физического здоровья, повышению уровня интеллекта, улучшению физических и психических характеристик пользуется большой популярностью среди студенческой молодежи и заставляет их задуматься о своем будущем.

Студенческая жизнь протекает как в стенах родительского вуза, так и за их пределами. Студенческая молодежь - сложный социальный организм, возникающий в результате общения, в различных социально-психологических проявлениях, находящийся в постоянном движении. Для него характерны социальные и психологические аспекты, важные для развития физической культуры: адаптация в коллективе, коллективное настроение, общение, эффект экологической оценки, коллективные традиции, взаимопонимание, сплоченность, сочувствие и симпатия, соперничество и соперничество, внушение и подражание. Социально-психологические аспекты физической культуры отражают активное влияние физической культуры на развитие различных психических процессов у студентов и связаны с формированием психологических основ двигательного развития и контроля их психофизического состояния. Обычно это происходит в стрессовых ситуациях под воздействием различных нагрузок.

Как известно, спорт является средством физического совершенствования человека. Как отмечают Е. С. Романенко, С. В. Шевченко, Л. А. Ситак, спорт — это культурно-обусловленная и культурно-значимая деятельность, которая направлена на формирование физического здоровья и определенного типа личности [6, с. 36; 3].

Поэтому вполне очевидно, что можно использовать занятия физической культурой для становления личности молодого человека, в том числе и студента вуза.

Современный подход в развитии физической культуры студенческой молодежи предусматривает системный подход к организации и проведению физкультурно-спортивной работы [5].

Важная роль в формировании духовного образа студенческой молодежи отводится переносу положительных качеств из области занятий физической культурой в повседневную ситуацию в целом. Словом, хочу добавить ту материальную культуру, которая как часть общей культуры выполняет множество важных функций. Это учебные, творческие и закаляющие задания. Рассмотрев физические и духовные интересы студенческой молодежи, следует сделать вывод, что они интегрально дополняют друг друга и способствуют повышению социальной активности личности.

Особое значение имеет возраст студента как период наиболее активного овладения всем спектром социальных функций взрослого человека, включая гражданские, социально-политические, профессиональные и трудовые.

Таким образом, как мы видим, до создания в нашей стране «культа здорового образа жизни» среди студенческой молодежи явно далеко.

По мнению отечественного исследователя А. М. Банникова, повышение эффективности занятий физической культурой среди молодежи для становления личности профессионала происходит в нескольких направлениях и сопряжено с рядом трудностей. Самой главной трудностью становится активное привлечение молодежи к занятиям спорту и формирование на этой базе спортивного резерва.

Мы полагаем, что, социально-управленческая база, являющаяся основой для повышения эффективности занятий физической культурой среди молодежи в России неадекватна проводимым социально-экономическим реформам, не имеет надежных механизмов реализации, не гарантирует конституционные права каждого из граждан на доступ к здоровому образу жизни.

Для кардинального изменения положения дел в области практической реализации эффективной системы формирования здорового образа жизни молодежи через занятия физической культурой необходимо восстановить все позитивное, что было достигнуто в управления спортом в Российской Федерации, в странах с развитой рыночной экономикой, разобраться в многочисленных изменениях, которые происходят в системе управления институтом спорта в современный период модернизации. Это позволит грамотно сформулировать систему повышения эффективности занятий физической культурой для становления личности молодого человека.

Анализ существующей системы повышения эффективности занятий физической культурой среди молодежи показал, что законодательные и исполнительные органы региональной власти делают акцент при управлении этой сферой, с одной стороны, на создании условий для формирования здорового образа жизни молодых людей при самоорганизации ими досугового времени, структуры и содержания жизни и деятельности; с другой стороны, поддерживают и развивают спортивный менеджмент, маркетинг спортивных услуг и других аспектов коммерциализации спорта.

Критериями оценки результативной в этом направлении работы чаще всего выступают:

– во-первых, количество спортивных сооружений при вузах, государственных специализированных физкультурно-спортивных организаций, профессиональных спортсменов и тренеров, способных обеспечивать реализацию целей и задач формирования у студентов устойчивого интереса к регулярным занятиям спортом, здоровому образу жизни;

– во-вторых, эффективность локальной стратегии развития институтов физической культуры в регионе, соответствующих интересам и потребностям молодых людей и направленных на реализацию федеральных и региональных целевых программ;

– в-третьих, конструктивный диалог с представителями спортивного бизнеса с целью выработки согласованной политики в данной сфере и эффективной подготовки спортивного резерва;

– в-четвертых, система работы законодательной и исполнительной власти по выработке и реализации федеральных и региональных нормативно-правовых актов, пропаганде здорового образа жизни, ценностей спорта среди молодежи;

– в-пятых, фиксация тенденций и динамики изменения досугового времени молодежи, уровня вовлеченности ее в мероприятия по развитию в регионе детско-юношеского спорта, особенно в общеобразовательных школах и других учебных заведениях;

– в-шестых, формы и методы улучшения уровня образованности молодежи в области физического состояния и формирования установки на здоровое и гармоничное развитие личности.

Мы полностью солидарны с профессором В. С. Каменковым, что современное представление о спорте должно увязываться не только со спортивными соревнованиями и спортивными достижениями, но и с деятельностью очень широкого круга субъектов: государства, организаций (спортивных школ и клубов, спонсоров, организаций-производителей спортивной формы и инвентаря, банков, транспортных и страховых организаций), средств массовой информации, зрителей. Именно этот круг субъектов нуждается в определенной системе управления [1].

Отсюда острая необходимость развития системы повышения эффективности занятий спортом среди студентов для становления личности молодого профессионала.

Заключение. Молодым людям следует регулярно заниматься физкультурой. Это важная задача для учителей физкультуры - целенаправленно формировать у подрастающего поколения здоровые интересы, постоянно бороться с вредными привычками и задатками, постоянно удовлетворять потребности физического и нравственного совершенствования, воспитывать высокие волевые качества, смелость и выносливость, готовность к работе и защите Родины.

Литература

1. Каменков В. С. Система управления физической культурой и спортом в Беларуси // Вестник Высшего Хозяйственного Суда. 2010. № 4. С. 149.

2. Комплекс ГТО в структуре мониторинга физического воспитания студентов / Д. А. Романов, Н. В. Кушнир, В. А. Питкин, Н. А. Авдеева, А. А. Свирид //

Научные труды Кубанского государственного технологического университета. 2015. № 6. С. 352-374.

3. Лифанов А. Д., Финогентова Л. А., Лифанова В. Д. Отношение студенток, получающих среднее профессиональное образование в условиях вуза, к занятиям физической культурой // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2014. № 4 (110). С. 76-79.

4. Сазонец В. И. Выявление сдерживающих факторов развития олимпийских видов спорта и направления совершенствования системы управления спортивной деятельностью // Физическое воспитание студентов. 2012. № 1. С. 100-104.

5. Фазлеева Е. В. Основные тенденции в динамике показателей здоровья и физической подготовленности студентов ТГГПУ за последние пять лет // Теория и практика физической культуры. 2009. № 4. С. 87-88.

6. Шевченко С. В., Романенко Е. С., Ситак Л. А. Профессиональная модель личности студента в области формирования физической культуры // Austrian chournal of Humahities and Social Scienics. 2014. № 3-4. С.125-128.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

РУКОПАШНЫЙ БОЙ И ЕГО РОЛЬ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

HAND-TO-HAND COMBAT AND ITS ROLE IN HUMAN LIFE

Кудинова Юлия Викторовна
кандидат педагогических наук, доцент
Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики
г. Самара, Россия
Kudinova Yulia Viktorovna
Ph.D, associate professor
Povolzhskiy State University of Telecommunications and Informatics
Samara, Russia

Акбулатов Марат Салаватович
студент
Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики
г. Самара, Россия
Akbulatov Marat Salavatovich
student
Povolzhskiy State University of Telecommunications and Informatics
Samara, Russia

Аннотация. *Рукопашный бой играет значительную роль в жизни людей, помогая им развить физические и интеллектуальные способности, формировать характер и укреплять духовность. Эта спортивная дисциплина помогает наладить связь между телом и разумом, дает возможность улучшить осанку и общую физическую форму, и придает уверенность в повседневной жизни. Выбор занятия рукопашным боем может принести огромные пользу и стать одним из ключевых факторов для достижения личностного и спортивного роста. Также рукопашный бой развивает тактические навыки, стратегическое мышление, помогающие в повседневной жизни. Выбор этой дисциплины позволит снимать стресс и совершенствовать себя. Тренировки оказывают большое влияние на воспитание людей, так как это в большей степени армейская дисциплина.*

Abstract. *Hand-to-hand combat plays a significant role in people's lives, helping them develop physical and intellectual abilities, form character and strengthen spirituality. This sports discipline helps to establish a connection between the body and mind, makes it possible to improve posture and overall fitness, and gives confidence in everyday life. Choosing to engage in hand-to-hand combat can bring huge benefits and become one of the key factors for achieving personal and athletic growth. Also, hand-to-hand combat develops tactical skills and strategic thinking, which help in everyday life. Choosing this*

discipline will allow you to relieve stress and improve yourself. Training has a great influence on the education of people, since it is largely an army discipline

Ключевые слова: *подготовка; процесс; применение; здоровье; воспитание.*

Keywords: *preparation; process; application; health; education.*

Актуальность выбранной темы: тема, которая была выбрана для исследования, является актуальной, так как дисциплина и спортивное воспитание необходимы человеку для достойной жизни.

Цель: выяснить для чего нужно заниматься таким видом спорта как рукопашный бой.

Методы: во время работы производился подбор информации из разных источников, анализировались и сопоставлялись факты.

Задачи: какую роль играет в жизни человека такая дисциплина как рукопашный бой; как влияет на психологическое состояние человека; нужен ли рукопашный бой человеку, который не хочет связывать свою жизнь со спортом

Физическая подготовка является неотъемлемой частью жизни каждого человека, и спортивные дисциплины играют важнейшую роль в достижении этой цели. Одной из таких дисциплин является рукопашный бой - вид спорта, требующий от участников не только технического мастерства, но и отличной физической формы.

Процесс боевой подготовки в рукопашном бою включает в себя различные аспекты физической подготовки. Во-первых, одним из наиболее важных элементов является аэробная выносливость. Участники рукопашного боя должны обладать отличной выносливостью, позволяющей вести высокоинтенсивный бой в течение длительного времени без утомления. Для достижения этой цели необходимы специальные аэробные тренировки, включающие в себя бег, плавание, аэробику и другие упражнения, направленные на развитие сердечно-сосудистой системы организма.

Вторым важным компонентом боевой подготовки в рукопашном бою является сила и выносливость мышц. Сильная мускулатура необходима для выполнения сложных приемов и отражения атак противника. Тренировочный процесс состоит из упражнений с отягощениями и занятий с силовыми тренажерами, направленных на развитие физической подготовки.

Гибкость и ловкость также важны для рукопашного боя. Гибкость позволяет грэпплеру более точно и эффективно выполнять технические движения, а ловкость - уклоняться от атак противника. Для развития гибкости и ловкости организуются специальные тренировки, включающие растяжку, гимнастику, акробатические элементы и другие упражнения.

Использование физической подготовки в рукопашном бою имеет свои преимущества. Во-первых, физическая подготовка позволяет бойцу дольше выдерживать интенсивные тренировки и физические нагрузки. Это позволяет им совершенствовать свои навыки и добиваться лучших результатов.

Во-вторых, занятия рукопашным боем оказывают влияние на общее состояние здоровья человека. Регулярные тренировки способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, повышению общей физической выносливости и улучшению работы дыхательной системы. Это позволяет предотвратить возникновение сердечно-сосудистых заболеваний и поддерживать организм в тонусе.

Кроме того, единоборства способствуют снижению стресса и улучшению психического состояния. Физические упражнения улучшают настроение и помогают снизить уровень тревожности и депрессии. Тренировки также улучшают силу воли, самодисциплину и уверенность в себе и положительно влияют на общее состояние здоровья и качество жизни.

Более подробно рассмотрим, как рукопашный бой влияет на физическую подготовку и здоровье.

1. Сердечно-легочная выносливость: боевые искусства предполагают постоянное движение, нанесение сильных ударов и защиту. Поэтому для поддержания высокой интенсивности на протяжении всего поединка участникам необходима хорошая сердечно-легочная выносливость. Регулярные тренировки по рукопашному бою улучшают работу сердечно-сосудистой системы, укрепляют сердце и легкие, повышают общую выносливость.

2. Сила и выносливость: В единоборствах участники используют ряд приемов, требующих мышечной силы и выносливости. Сильные мышцы необходимы для эффективного выполнения и противостояния ударам, блокам, броскам и захватам. Регулярное использование силовых тренажеров, силовых тренировок и силовых упражнений развивает мышечную силу и выносливость, повышает эффективность выполнения приемов и помогает защититься от атаки соперника.

3. Гибкость и ловкость: Гибкость и ловкость играют важную роль в рукопашном бою. Хорошая гибкость позволяет участникам выполнять сложные приемы с большим диапазоном движения и повышенной точностью. Ловкость позволяет избегать атак и уклоняться от опасности. Регулярные занятия растяжкой, гимнастикой и акробатическими упражнениями помогают улучшить гибкость и ловкость, что в свою очередь увеличивает маневренность и эффективность при выполнении технических приемов.

4. Психическое здоровье: Спорт в целом, в том числе и рукопашный бой, оказывает положительное влияние на психическое здоровье. Регулярные тренировки и участие в соревнованиях развивают самодисциплину, уверенность в себе и силу воли. Кроме того, занятия спортом снижают уровень стресса, улучшают настроение и помогают справиться с тревогой и депрессией. Единоборство способствует развитию психических сил и улучшению когнитивных функций, так как требует концентрации, реактивности и решительности в короткие сроки.

5. Социализация и командный дух: Рукопашный бой часто тренируется в группах или командном формате. Это способствует социализации и развитию командного духа. Участие в тренировках и соревнованиях рукопашного боя позволяет людям находить единомышленников, расширять круг общения и развивать навыки сотрудничества.

В целом, рукопашный бой имеет положительное влияние на физическую подготовку и здоровье человека. Он способствует развитию кардио-выносливости, силы, выносливости мышц, гибкости, ловкости, улучшает психическое состояние, снятие стресса и развитие социализации. Регулярные тренировки в рукопашном бое могут принести непосредственные и долгосрочные выгоды для физического и психического благополучия.

6. Самооборона: Рукопашный бой является эффективным средством самообороны. Он учит людей обороняться и противостоять физической угрозе. В ходе тренировок участники изучают различные техники атаки и защиты, а также учатся правильно оценивать ситуации, предотвращать конфликты и избегать опасности. Это помогает людям чувствовать себя более уверенно и защищенно в повседневной жизни.

7. Улучшение координации и баланса: В рукопашном бою необходима хорошая координация движений и баланс. Участники тренируются выполнять сложные удары, захваты и блоки, что требует точности и согласованности движений. Регулярные занятия рукопашным боем помогают улучшить координацию и баланс, что имеет пользу не только в спорте, но и в повседневной жизни.

8. Калорийное сжигание и контроль веса: Рукопашный бой является интенсивной физической активностью, которая требует много энергии. Во время тренировок и соревнований участники активно двигаются, выполняют удары, блоки и перемещения. Это позволяет сжигать большое количество калорий и улучшать общий обмен веществ. Регулярные тренировки рукопашного боя могут помочь в контроле веса и поддержании оптимальной физической формы.

9. Возможность соревноваться и достичь целей: Рукопашный бой предоставляет возможность участия в соревнованиях и достижения определенных целей. Участие в соревнованиях может быть мотивирующим фактором для улучшения физической подготовки и развития навыков боя. Благодаря системе ранжирования и поощрения достижений можно постепенно продвигаться и совершенствоваться в рукопашном бое, что помогает сохранять интерес и мотивацию к тренировкам.

10. Опасности и предостережения: Хотя рукопашный бой имеет множество пользы для физического и психического здоровья, важно помнить о возможных опасностях и рисках, связанных с этим видом спорта. Неправильное выполнение техники или недостаточная подготовка может привести к травмам и по-

вреждениям. Поэтому рекомендуется обратиться к опытному тренеру и соблюдать правила безопасности при занятиях рукопашным боем.

Важно отметить, что каждый человек уникален, и результаты от занятий рукопашным боем могут различаться в зависимости от физической подготовки, здоровья и целей каждого отдельного человека. Рекомендуется обсудить свои особенности и цели со специалистом, чтобы разработать индивидуальную программу тренировок и получить максимальную пользу от рукопашного боя.

11. Улучшение реакции и концентрации: Рукопашный бой требует быстрой реакции и высокой концентрации. Во время тренировок и схваток участники должны непрерывно оценивать ситуацию, принимать решения и реагировать на действия соперника. Это помогает развить реакцию и улучшить способность сосредотачиваться на происходящем вокруг. Улучшенная реакция и концентрация также имеют пользу в повседневной жизни, помогая взаимодействовать с окружающей средой и вовремя реагировать на различные ситуации.

12. Повышение уверенности и ментальной силы: Рукопашный бой требует от участников самоуверенности и ментальной силы. Постоянные тренировки и преодоление трудностей помогают развить уверенность в своих силах и способностях. Борьба с трудностями и стремление к достижению новых целей требуют ментальной силы и упорства. Рукопашный бой может служить средством для развития лидерских качеств и способности принимать решения даже в сложных ситуациях.

13. Формирование дисциплины и ответственности: Рукопашный бой требует дисциплины и самоконтроля. Регулярные тренировки и следование правилам спортивной этики помогают участникам развивать дисциплину и ответственность. Бойцы должны приходить на тренировки вовремя, следить за своей физической формой и соблюдать тренировочные режимы. Это развивает у них ответственность и способность работать в команде.

14. Улучшение силы воли и выносливости ума: Рукопашный бой требует от участников силы воли, чтобы преодолевать трудности, тренироваться регулярно и стремиться к достижению новых результатов. Также, благодаря постоянному решению принимать тактические решения во время поединка, участники развивают выносливость ума и способность быстро анализировать ситуацию.

15. Здравственное и этическое развитие: Рукопашный бой, как и многие другие виды спорта, обладает здравственными и этическими аспектами. Участники учатся соблюдать правила спортивного поведения, проявлять уважение к сопернику, быть справедливыми и почтительными во время соревнований. Рукопашный бой помогает формировать ценности, такие как честность, справедливость и уважение, которые могут применяться и в других сферах жизни.

16. Улучшение координации мышц: Рукопашный бой требует точности и согласованности движений, что помогает улучшить координацию между различными мышцами и двигаться более эффективно. Развитие координации

мышц также может иметь положительное влияние на другие виды физической активности и спорт.

17. Снижение стресса: Упражнения рукопашного боя могут помочь снизить уровень стресса и тревоги. Физическая активность помогает организму вырабатывать эндорфины – гормоны счастья и улучшения настроения. Также, рукопашный бой может служить способом расслабиться, снять напряжение и сконцентрироваться на тренировке, забывая о повседневных проблемах.

18. Развитие самодисциплины: Рукопашный бой требует от участников самодисциплины и самоконтроля. Регулярные тренировки и выполнение техники требуют постоянного сосредоточения и следования правилам. Это развивает самодисциплину и способность контролировать свои действия.

19. Укрепление иммунной системы: Физическая активность, включая рукопашный бой, может укрепить иммунную систему. Регулярные тренировки способствуют улучшению циркуляции крови, что помогает транспортировать кислород и питательные вещества по организму, а также удаление отходов. Это способствует более эффективной работе иммунной системы и снижению риска заболеваний.

20. Социальное взаимодействие и укрепление отношений: Регистрация в группе рукопашного боя или участие в соревнованиях может означать вовлечение в сообщество людей с общими интересами. Это предоставляет возможность установить новые контакты, поделиться опытом и развить социальные навыки. Также, тренировка в паре или группе может помочь укрепить отношения и развить командный дух.

Тренировочный процесс в рукопашном бою включает в себя несколько ключевых аспектов, которые помогут развить навыки и приготовиться к схватке. Вот основные этапы тренировки в рукопашном бою:

1. Разминка. Хорошая разминка помогает подготовить тело и разогреть мышцы перед тренировкой. Обычно включает в себя кардиоваскулярные упражнения, растяжку и некоторые легкие техники.

2. Основы техники. Тренировка начинается с изучения основных техник рукопашного боя, таких как удары руками, ногами, локтями и коленями, блокировки, парирования и уклонения. Это включает в себя работу на боксерском мешке, тренировку ближнего боя с партнером и использование различных приспособлений, таких как перчатки, макивары и щиты.

3. Тактика. После освоения основных техник тренировка переходит к изучению тактики и стратегии. Важно понимать принципы маневрирования, контроля дистанции, атаки и обороны, а также использования различных комбинаций ударов для эффективной атаки.

4. Спарринг. Спарринг - важная часть тренировки, которая позволяет применить изученные навыки в реальной ситуации. Спарринг может быть как кон-

тролируемым, где партнеры согласовывают интенсивность и силу ударов, так и неконтролируемым, эмулирующим реальную схватку.

5. Физическая подготовка. Для достижения оптимальных результатов в рукопашном бою необходима хорошая физическая форма. Тренировка может включать силовые тренировки, упражнения для развития скорости и гибкости, а также кардиотренировки для повышения выносливости.

6. Психологическая подготовка. Рукопашный бой требует не только физической, но и психологической подготовки. Тренировка может включать в себя медитацию, визуализацию, работу над концентрацией и контролем эмоций.

Важно помнить, что тренировка в рукопашном бою должна проводиться под руководством опытного тренера или инструктора, чтобы избежать травм и обеспечить правильное освоение техник и навыков. Также необходимо соблюдать меры безопасности и использовать защитное снаряжение во время тренировок и спарринга.

Вывод: в целом, рукопашный бой предлагает множество преимуществ, которые могут положительно повлиять на физическое и психологическое благополучие, а также принести удовлетворение и уверенность в своих способностях.

Отдельные аспекты рукопашного боя, такие как реакция, концентрация и стремление к достижению целей, также могут быть полезны в повседневной жизни.

Литература

1. Кудинова Ю. В. Роль спорта в социализации личности // В сборнике: Актуальные проблемы высшего образования в области инфокоммуникационных технологий. Материалы XI Российской научно-методической конференции «Актуальные проблемы высшего образования в области инфокоммуникационных технологий» (г. Самара, 28 февраля - 03 марта 2023 г.). Самара : ПГУТИ, 2023. С. 23-24.

2. Кудинова Ю. В., Курбатова Т. К. Положительный эффект физической культуры и спорта на стрессоустойчивость // В сборнике: Направления и перспективы развития массовой физической культуры, спорта высших достижений и адаптивной физической культуры : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Санкт-Петербург, 20-21 октября 2022 г.). Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры, 2022. С. 234-238.

3. Кудинова Ю. В. Роль спорта в социализации личности // В сборнике: Актуальные проблемы высшего образования в области инфокоммуникационных технологий : материалы XI Российской научно-методической конференции «Актуальные проблемы высшего образования в области инфокоммуникационных технологий» (г. Самара, 28 февраля - 03 марта 2023 г.). Самара : ПГУТИ, 2023. С. 23-24.

4. Борисов А. А. «Рукопашный бой» как универсальное средство развития психофизических способностей военнослужащих // Военный инженер. 2019. № 4. С. 53-54.

5. Андреев А. А., Россадюк В. С., Струганов С. М. Инновационные взгляды на повышение профессионально-прикладных качеств курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2016. № 1. С. 77-78.

6. Науменко С. В., Торопов В. А., Чехранов Ю. В. Методологическое обоснование использования дзюдо, самбо и рукопашного боя в процессе занятий по физической подготовке с курсантами образовательных организаций Министерства внутренних дел России // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2018. № 3. С. 169-170.

УДК 796.819

ХАРАКТЕРИСТИКА ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

CHARACTERISTICS OF THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE AND ITS INFLUENCE ON HUMAN HEALTH

Губанов Эдуард Владимирович
преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Gubanov Eduard Vladimirovich
teacher
department of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *Данная научная статья представляет собой обзор и анализ характеристик лечебной физической культуры и ее влияния на здоровье человека. Лечебная физическая культура (ЛФК) является важной составляющей комплексного лечения и профилактики множества заболеваний. В статье рассматриваются основные принципы и цели ЛФК, методы ее реа-лизации, а также эффекты, которые она оказывает на организм человека. Объектом, на который направлено воздействие ЛФК, является больной со всеми его особенностями состояния организма. Если взять к рассмотрению средства ЛФК, с помощью которых достигаются цели этой физической культуры, то ими будут являться не только физические упражнения, но и закаливание, различные виды массажа, самомассажа и многое другое. Перечисленные выше компоненты стали неотделимыми составляющими лечебного, восстановительного и профилактического процесса в медицинских профилактических учреждениях.*

Abstract*. This scientific article is a review and analysis of the characteristics of therapeutic physical culture and its impact on human health. Therapeutic physical culture (physical therapy) is an important component of the comprehensive treatment and prevention of many diseases. The article discusses the basic principles and goals of physical therapy, methods of its implementation, as well as the effects that it has on the human body. The object to which the effect of physical therapy is directed is the patient with all his features of the state of the body. If we take into consideration the means of physical therapy, with the help of which the goals of this physical culture are achieved, then they will be not only physical exercises, but also hardening, various types of massage, self-massage and much more. The components listed above have become inseparable*

components of the therapeutic, restorative and preventive process in medical preventive institutions.

***Ключевые слова**: лечебная физическая культура; здоровье; физическая подготовка; комплексное лечение; профилактика; методы; эффекты.*

***Keywords**: therapeutic physical culture; health; physical training; complex treatment; prevention; methods; effects.*

Физическая культура и спорт играют значительную роль в поддержании и укреплении здоровья человека. Однако, помимо общеизвестного факта, что регулярная физическая активность положительно влияет на физиологическое состояние организма, существует также отдельная область, известная как лечебная физическая культура (ЛФК), которая занимается применением специально разработанных физических упражнений для лечения и профилактики различных заболеваний [1].

Цель настоящей научной статьи заключается в характеристике лечебной физической культуры и выявлении ее влияния на здоровье человека. Мы предлагаем обзорный анализ основных принципов и целей ЛФК, методов ее реализации, а также рассмотрим эффекты, которые она оказывает на организм человека.

В контексте развивающейся области медицины и физической подготовки, понимание характеристик и влияния лечебной физической культуры на здоровье имеет важное значение для разработки эффективных методов лечения и профилактики заболеваний. Исследования, представленные в данной статье, основаны на современных научных данных и опыте в области физической подготовки и спорта.

Лечебная физическая культура (ЛФК) представляет собой сложную дисциплину, объединяющую элементы медицинской науки и физической подготовки. Главной целью ЛФК является восстановление и улучшение функционального состояния организма, а также предотвращение прогрессирования заболеваний. Применение специально разработанных физических упражнений, подобранных индивидуально для каждого пациента, позволяет улучшить общее физическое и психологическое самочувствие, а также повысить качество жизни.

Каждый человек по-своему интерпретирует понятие «лечебная физическая культура», предлагаю все же систематизировать имеющиеся знания об этом виде физической культуры. Для начала дадим более точное понятие данному явлению.

Лечебная физическая культура (ЛФК) - это область физической подготовки и здравоохранения, которая занимается применением специальных физических упражнений, методик и комплексов для лечения и профилактики различных заболеваний. ЛФК направлена на восстановление функций организма, улучшение общего состояния пациента и повышение его физической активности.

Здоровье - это состояние физического, психологического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни или физических недугов. Здоровье означает, что организм функционирует оптимально, что человек способен справляться с повседневными задачами, обладает энергией и жизненным тонусом [2].

Физиологическое состояние относится к функционированию организма на биологическом уровне. Оно описывает работу различных систем и органов в организме, таких как сердечно-сосудистая система, дыхательная система, пищеварительная система и другие. Физиологическое состояние может быть оценено на основе показателей, таких как частота пульса, давление, дыхание, обмен веществ и другие физиологические параметры.

Лечение - это процесс медицинского воздействия, направленного на излечение или облегчение заболевания, а также восстановление функций организма. Лечение может включать применение лекарственных препаратов, хирургические вмешательства, физиотерапию, диету, психологическую поддержку и другие методы. Цель лечения заключается в устранении симптомов заболевания, предотвращении его прогрессирования и улучшении качества жизни пациента.

Лечебная физическая культура (ЛФК) имеет ряд **целей**, которые направлены на восстановление и улучшение функционального состояния организма, а также на предотвращение прогрессирования заболеваний. Вот подробное раскрытие основных целей ЛФК:

1) снижение болевых симптомов: ЛФК используется для снижения боли, связанной с различными заболеваниями и состояниями. физические упражнения и методики, применяемые в ЛФК, способствуют улучшению кровообращения, снижению воспаления и укреплению мышц и суставов, что в свою очередь может снизить болевые ощущения;

2) улучшение двигательных функций: ЛФК направлена на восстановление и улучшение двигательных функций организма, таких как силовые, координационные, гибкостные и выносливостные. целью является возвращение пациента к оптимальному уровню физической активности и повышение его способности выполнять повседневные задачи;

3) восстановление равновесия и координации: ЛФК включает специальные упражнения, направленные на тренировку равновесия и координации движений. Это особенно важно для пациентов, страдающих от нарушений равновесия, например, после травмы или в связи с неврологическими заболеваниями;

4) укрепление мышц и связок: ЛФК включает разнообразные упражнения, направленные на укрепление мышц и связок организма. это особенно полезно для пациентов, переживших травмы, операции или страдающих от

ослабления мышц и суставов. укрепление мышц помогает поддерживать стабильность и силу, а также предотвращает повторные травмы;

5) повышение гибкости суставов: ЛФК включает гибкостные упражнения, направленные на улучшение подвижности суставов. это особенно важно для пациентов с ограничением движения в суставах, например, при артрите или после периода иммобилизации;

6) улучшение кровообращения и общего обмена веществ: физическая активность, включенная в ЛФК, способствует улучшению кровообращения, что способствует доставке кислорода и питательных веществ к органам и тканям. это имеет положительное влияние на обмен веществ и общее здоровье организма;

7) профилактика заболеваний: ЛФК может использоваться в качестве средства профилактики различных заболеваний, особенно тех, которые связаны с недостатком физической активности и сидячим образом жизни. Регулярные физические упражнения, выполняемые в рамках ЛФК, могут снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, ожирения и других хронических заболеваний.

Цели лечебной физической культуры стремятся к общему улучшению здоровья, функциональности и качества жизни пациентов, а также к предотвращению и лечению различных заболеваний. Они достигаются путем комбинации специально подобранных физических упражнений, методик и приемов, которые индивидуально адаптируются к потребностям каждого пациента [3].

Принципы лечебной физической культуры (ЛФК) являются основой эффективного и безопасного применения физических упражнений в медицинских целях. Вот подробное описание основных принципов ЛФК:

1) Индивидуальный подход. Каждый пациент имеет свои уникальные физиологические особенности, состояние здоровья и цели лечения. Поэтому принцип индивидуального подхода предполагает, что ЛФК должна быть адаптирована к индивидуальным потребностям и возможностям каждого пациента. Это включает учет возраста, пола, физической подготовленности, особенностей заболевания и противопоказаний;

2) Постепенное увеличение нагрузки. Принцип постепенного увеличения нагрузки предполагает, что физическая активность должна быть увеличена постепенно и контролируемо. Это позволяет пациенту приспособиться к новым нагрузкам, избежать перенапряжений и травм, а также достичь постепенного улучшения функционального состояния организма;

3) Режимность и систематичность. Принцип режимности и систематичности означает, что ЛФК должна проводиться регулярно и в строго определенном режиме. Это помогает создать устойчивую физиологическую адаптацию и достичь наибольшего эффекта от занятий. Регулярные тренировки способ-

ствуют постоянному улучшению физических показателей и медицинских результатов;

4) Контроль за правильностью выполнения упражнений. Принцип контроля за правильностью выполнения упражнений подразумевает, что ЛФК должна проводиться под наблюдением опытного специалиста, такого как врач или инструктор по физической реабилитации. Это позволяет обеспечить правильную технику выполнения упражнений, избежать ошибок, предотвратить возникновение травм и обеспечить максимальную эффективность занятий;

5) Разнообразие методик и приемов. Принцип разнообразия методик и приемов предполагает использование различных видов физической активности, упражнений и методов в ЛФК. Это помогает предотвратить привыкание к однотипным нагрузкам, разнообразить тренировки и обеспечить полноценное развитие всех физических показателей;

6) Непрерывность и постоянство. Принцип непрерывности и постоянства означает, что ЛФК должна быть проводима в течение достаточно продолжительного времени, чтобы достичь устойчивого положительного эффекта. Длительность и регулярность занятий являются важными факторами для достижения максимального медицинского результата.

Принципы лечебной физической культуры являются основой эффективной и безопасной реализации физических упражнений в медицинских целях. Их соблюдение помогает достичь оптимального здоровья и функционального состояния организма пациентов.

Лечебная физическая культура (ЛФК) включает широкий **спектр упражнений**, направленных на улучшение здоровья. Конкретные упражнения, которые следует применять, зависят от индивидуальных потребностей и состояния пациента. Однако ниже приведены некоторые общие типы упражнений, которые часто используются в ЛФК и их потенциальное влияние на здоровье:

1. Кардио-упражнения. Кардио-упражнения, такие как ходьба, бег, плавание, велосипедная езда и аэробика, способствуют улучшению сердечно-сосудистой системы. Они укрепляют сердце, повышают емкость легких, улучшают кровообращение и помогают снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний.

2. Силовые упражнения. Силовые упражнения, такие как подъемы гирь, отжимания, подтягивания и упражнения со свободными весами, способствуют укреплению мышц и костей. Они помогают улучшить силу, выносливость и общую физическую форму.

3. Гибкостные упражнения. Гибкостные упражнения, такие как растяжки, йога и пилатес, способствуют улучшению подвижности суставов, укреплению мышц и улучшению осанки. Они также могут помочь снизить напряжение и болевые ощущения в мышцах и суставах.

4. Упражнения для равновесия и координации. Упражнения, направленные на тренировку равновесия и координации, могут быть полезными для пациентов, страдающих от проблем с равновесием или неврологическими заболеваниями. Это могут быть упражнения на одной ноге, использование балансных платформ или тренажеров для тренировки координации [4].

5. Дыхательные упражнения: Дыхательные упражнения, такие как диафрагмальное дыхание или специальные техники дыхания, могут быть полезными для улучшения легочной функции, снижения стресса и повышения общего ощущения благополучия.

Упражнения в ЛФК влияют на здоровье человека в нескольких аспектах:

- **Кардиоваскулярная система**: Регулярные кардио-упражнения улучшают сердечную функцию, снижают кровяное давление, повышают уровень "хорошего" холестерола (ЛПВП) и снижают уровень "плохого" холестерола (ЛПНП). Это способствует улучшению кровообращения, снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний и улучшению общей выносливости.
- **Мышцы и кости**: Силовые упражнения способствуют укреплению мышц и улучшению плотности костей, что помогает предотвратить остеопороз и повысить физическую силу и гибкость.
- **Психическое благополучие**: Физическая активность, включая упражнения в ЛФК, способствует выделению эндорфинов - гормонов счастья, которые помогают снизить стресс, улучшить настроение, снизить тревогу и бороться с депрессией.
- **Общая функциональность**: Разнообразные упражнения в ЛФК способствуют улучшению функциональности организма, повышению выносливости, координации движений, равновесия и гибкости, что позволяет лучше справляться с повседневными задачами и улучшает качество жизни.

Важно отметить, что выбор и интенсивность упражнений должны быть определены врачом или специалистом по ЛФК в зависимости от конкретного состояния здоровья пациента.

Лечебная физическая культура (ЛФК) основана на использовании правильного дыхания, которое играет ключевую роль в достижении желаемого воздействия упражнений на организм. Воздействие ЛФК может быть направлено на общее укрепление организма или решение конкретных проблем, таких как восстановление функционирования опорно-двигательного аппарата или систем внутренних органов. ЛФК может быть проведена в различных формах, включая индивидуальные занятия, самостоятельные тренировки и групповые занятия.

Каждая тренировка в ЛФК обычно состоит из трех основных частей: вводной, основной и заключительной. Вводная часть, или разминка, помогает подготовить тело к последующей физической нагрузке и включает в себя элементарные упражнения. Основная часть тренировки занимает основное время и ее

содержание зависит от конкретных целей упражнений в рамках ЛФК. Заключительная часть состоит из упражнений, которые оказывают минимальную нагрузку на организм по сравнению с основной частью тренировки. Эти упражнения помогают расслабить тело и восстановить дыхание.

Дозированная ходьба является одной из разновидностей лечебной физической культуры и более естественной для человеческого организма. Она широко применяется на стадиях реабилитации после различных заболеваний, травм и операций. Главной целью дозированной ходьбы является оптимизация обмена веществ, улучшение функционирования дыхательной и кровеносной систем, а также положительное влияние на нервную систему. Занятия по дозированной ходьбе проводятся на ровной поверхности, и протяженность прогулок и темп ходьбы постепенно увеличиваются в зависимости от состояния пациента.

Темп ходьбы в дозированной ходьбе может быть разным, включая сверхмедленный, медленный, средний, быстрый и очень быстрый. Однако любое увеличение нагрузки должно осуществляться под контролем врача, так как самостоятельное увеличение интенсивности тренировок может негативно сказаться на пациенте. Переход к более интенсивным тренировкам должен происходить по мере готовности организма, чтобы избежать возможных повреждений и обеспечить эффективное восстановление.

Важно помнить, что эффективные результаты требуют последовательности и тщательного планирования. Разумное сочетание упражнений в ЛФК и дозированной ходьбы, придерживаясь индивидуального подхода и рекомендаций врача, поможет достичь оптимального улучшения здоровья и эффективного восстановления организма.

Аквафитнес является уникальной формой лечебной физической культуры, которая может быть рекомендована для различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, стабилизации нервно-психического состояния, а также в качестве профилактической меры и средства реабилитации. Этот вид терапии проводится под руководством специалиста, так как различные стили аквафитнеса имеют свои особенности и соответствуют определенным показаниям и противопоказаниям. Например, при сколиозе рекомендуется стиль грудной брасс, который может быть противопоказан при наличии межпозвонковой грыжи. Стиль плавания, частота и продолжительность занятий подбираются индивидуально, исходя из состояния пациента. Большое значение имеют навыки плавания, поскольку некоторые люди даже во взрослом возрасте не обладают ими. Во время занятий аквафитнесом может использоваться разнообразное дополнительное оборудование, такое как ласты, плавательные доски и другие средства.

Как и в случае с другими формами лечебной физической культуры, аквафитнес может проводиться в индивидуальной, групповой и самостоятельной

форме. Групповые занятия обычно организуются в небольших группах, где количество участников не превышает 7 человек. Аквафитнес может также сочетаться с другими видами физической активности.

Гидротерапия представляет собой уникальное сочетание лечебной гимнастики и силовых тренировок, проводимых в водной среде. Особенности этого вида лечебной физкультуры заключаются в том, что выполнение основных движений становится легче благодаря поддержке воды, что особенно важно для пациентов с патологиями и нарушениями опорно-двигательного аппарата. Теплая вода бассейна, в котором проводятся занятия, оказывает положительное воздействие на мышцы, предотвращая слишком сильное напряжение и способствуя улучшению кровообращения. Гидротерапия также способствует расслаблению мышц и уменьшению боли, что облегчает проведение тренировок. Вода создает давление, стимулирующее кровообращение, что положительно влияет на обмен веществ и состояние сердечно-сосудистой системы, а также обеспечивает достаточное снабжение кислородом всех тканей организма.

Гидротерапия включает разминку, основную часть тренировки и упражнения на расслабление, которые являются завершающей частью сеанса. Упражнения и длительность тренировок подбираются индивидуально в зависимости от состояния пациента, а также могут использоваться дополнительные средства и оборудование, способствующие эффективной гидротерапии.

Массовая физкультурнооздоровительная работа способствует укреплению здоровья, повышению физической работоспособности и профилактики заболеваний. Делится на две группы:

1. Активный отдых. Это кратковременные периоды выполнения специально подобранных упражнений для восстановления работоспособности.

2. Физическая тренировка. Это система специально организованных форм мышечной деятельности, которая направлена на достижение должного уровня физического состояния. Цель такой тренировки - укрепление здоровья.

Максимальный оздоровительный эффект можно получить лишь при использовании физических упражнений, рационально сбалансированных по направленности, мощности и объему. Неотъемлемое условие верного дозирования физических нагрузок в тренировочном процессе - оценка функциональных возможностей и физической подготовленности организма.

Литература

1. Брычкова А. Ю., Герасимов И. В. Некоторые аспекты влияния физической активности на здоровье человека // Наука-2020. 2022. № 2 (56). С. 148-153. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_2(56)2022.pdf (дата обращения: 15.11.2023).

2. Подрезов И. Н. Роль физической подготовки в развитии профессионально-значимых физических и личностных качеств курсантов // Автономия личности.

2022. № 1 (27). С. 148-153. URL: https://avtonomialichnosti.ru/ALM_1(27)2022.pdf (дата обращения: 18.11.2023).

3. Моськин С. А. Приемы психолого-педагогического обеспечения спорта // Наука-2020. 2022. № 4 (58). С. 87-91. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_4(58)2022.pdf (дата обращения: 14.11.2023).

4. Кузнецов М. Б., Тодрик В. Н. К вопросу о значимости физической культуры и спорта в жизни человека и профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел России // Автономия личности. 2022. № 1 (27). С. 133-139. URL: https://avtonomialichnosti.ru/ALM_1(27)2022.pdf (дата обращения: 15.11.2023).

ТЕРРЕНКУРЫ ИЛИ ФИЗИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА ХОДЬБОЙ

TERRENCURES OR PHYSICAL TRAINING BY WALKING

Головинова Ирина Юрьевна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социального педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Golovinova Irina Yurievna
Ph.D, associate professor
department of physical culture
Volgograd State Social Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аветисян Аделина Романовна
студент
Факультет педагогического образования
Волгоградский государственный социального педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Avetisyan Adelina Romanovna
student
faculty of pedagogical education
Volgograd State Social Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *В данной работе авторы рассмотрели понятие терренкура, или фи-зической тренировки ходьбой. Были выявлены вопросы применения терренкура в лечебно-профилактических целях, положительные эффекты регулярной физической нагрузки, в частности ходьбы, правила использования терренкура, различные способы выбора интенсивности ходьбы, расчета тренировочного пульса, принципы увеличения нагрузки, а также некоторые особенности применения терренкура у пациентов с сердечно-сосудистыми и легочными заболеваниями. Рассмотрены также возможные ограничения терренкура, тенденции, связанные с набором популярности этого вида лечебной физической культуры. Обзорно представлена информация о появлении, становлении и развитии терренкура. Прослежено влияние физических нагрузок и постоянных тренировок на нервную систему и психоэмоциональный фон человека, а также было выявлено, кому следует заниматься физическими тренировками ходьбой.*

Abstract. *In this work, the authors considered the concept of terrencourt, or physical training by walking. The issues of the use of terrenkur for therapeutic and preventive purposes, the positive effects of regular physical activity, in particular walking, the rules for using terrenkur, various ways of choosing the intensity of walking, calculating the training pulse, the principles of increasing the load, as well as some features of the use of terrenkur*

in patients with cardiovascular and pulmonary diseases were identified. The possible limitations of the terrencourt, trends related to the popularity of this type of therapeutic physical culture are also considered. Information about the appearance, formation and development of the terrencure is presented in an overview. The influence of physical exertion and constant training on the nervous system and the psycho-emotional background of a person was traced, and it was also revealed who should do physical training by walking

Ключевые слова. *Физические нагрузки, терренкур, физические тренировки ходьбой, психоэмоциональный фон, оптимальный уровень тренировок, сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ)*

Keywords. *Physical activity, exercise, physical training by walking, psychoemotional background, optimal level of training, cardiovascular diseases (CVD)*

Терренкур (франц. terrain - местность, нем. Kuhr - лечение), или лечебная ходьба, дозированная по расстоянию, времени и углу наклона, пешие восхождения – это одна из форм лечебной физической культуры (далее - ЛФК), метод тренировки, а также лечения больных некоторыми формами сердечно-сосудистых, бронхолегочных и других заболеваний, который осуществляется путем естественного упражнения ходьбы по определенному маршруту, восхождений в гористой местности по определённой, размеченной траектории [4].

Применение лечебной ходьбы в комплексной реабилитации способствует усилению работы скелетных мышц, нормализации дыхания, устранению негативных последствий заболевания и психологического и эмоционального перенапряжения.

Первые публикации о терренкуре и его возможностях, применимых для поддержания здоровья и лечения пациентов, принадлежат известному немецкому врачу Максу Йозефу Эртелю, и появились еще в конце XIX. Эртель впервые сделал разметку и облагородил дорожки для лечения хождением по определенному маршруту: они имели разный наклон и давали возможность дозировать уровни физической нагрузки (ФН). Эртель классифицировал все дорожки на 4 категории с углами от 0 до 20°: ровные дороги, удобные для пешей ходьбы; дорожки с незначительным уклоном: более длинные дорожки с более значительным уклоном; крутые горные тропинки с трудным подъемом (большим уклоном). Курорты, имеющие такие планированные дорожки, стали называться курортами с территориями для восхождения. [1]

Прописывая прогулки по горной местности, Макс Эртель заметил, что у пациентов:

- улучшается состояние опорно-двигательного аппарата,
- проходят заболевания сердца,
- нормализуется артериальное давление,
- уменьшаются проявления тревоги и депрессии [2].

Появление первых лечебных маршрутов в России связано с именем Николая Николаевича Оболонского. Метод терренкура впервые был использован в 1901 году в низком среднегорье Кавказских минеральных Вод: в Кисловодске им был разработан и проложен первый маршрут для лечения лёгочных больных дозированной ходьбой. Эта «Тропа №1» существует до сих пор и проходит практически по тому же маршруту. Через 30 лет терренкур стал обязательным компонентом курортного лечения, прежде всего, больных с заболеваниями ССС [3].

Врач, назначая терренкур, должен создать для пациента индивидуальную программу восхождений, а задача пациента – понимать важность и соблюдать регулярность таких тренировок.

В современном обществе вновь наблюдается подъем интереса к собственному здоровью, поэтому набирают обороты самые разные виды спорта и методы лечебной физической культуры. Популярность начинают набирать и терренкуры как эффективный и безопасный метод укрепления здоровья. На сегодняшний день существует тенденция создания подходящих условий для занятия терренкуром и в городской среде.

Маршруты терренкура рекомендуется прокладывать в горно-лесистых зонах, где подъемы чередуются с пологими участками и спусками. Умеренная гипоксия низкого среднегорья активирует многочисленные процессы адаптации. Высокое содержание в лесном воздухе летучих ароматических веществ усиливает дренажную функцию бронхов, повышает легочную вентиляцию и утилизацию кислорода. Кроме того, повышается тонус вегетативной нервной системы, улучшается кровоснабжение головного мозга, наблюдается положительная динамика ЭКГ и т.д. [3].

Авторы статьи Н. Г. Бадалов, Г. Н. Барашков и А. Л. Персиянова-Дуброва выделяют следующие правила пользования терренкуром:

- Прогулки по терренкуру должны проводиться регулярно, желательно ежедневно, в нежаркое время суток (утром, перед обедом, в предвечернее время) и только при хорошем самочувствии.
- Тренировки рекомендуется проводить не ранее чем через 2 ч после приема пищи.
- Обязательно соблюдать питьевой режим, особенно при жаркой погоде, это позволит организму не истощиться при повышенном потоотделении. На возвышенностях следует следить за скоростью для поддержания заданной интенсивности.
- Следует внимательно относиться к появляющимся симптомам: тренировку следует срочно прекратить при появлении одышки и дискомфорта в верхней половине туловища (груди, шее, плече), усиленного сердцебиения, тяжести в голове.

- Если во время нагрузки или после нее появляется тошнота, головокружение, сильная усталость, бессонница, следует обязательно снизить интенсивность следующей тренировки.
- Признаком хорошей переносимости тренировок являются ровное свободное дыхание, чувство удовлетворенности, легкая приятная физическая усталость, здоровый и крепкий сон.
- Одежда, предназначенная для терренкура, должна быть легкой, не стесняющей движений, обувь – удобной. Прогулки должны сопровождаться правильным дыханием, хорошим настроением, появлением приятной усталости к концу пути.
- Помимо основного времени тренировки предусматриваются периоды «врабатывания» и «выхода из нагрузки». Их продолжительность в среднем составляет 5-10 мин.
- Используют низкоинтенсивные аэробные нагрузки и упражнения на растяжку. Упражнения повышают кровоснабжение мышц и суставов, позволяют подготовить их к ходьбе, способствуют повышению гибкости и объему движений в суставах [1].

В настоящее время терренкур широко назначается при ожирении, неврозах, гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, грудной жабе, клапанных пороках сердца, нейроциркуляторной гипотонии, с успехом используется также при понижении функции внешнего дыхания на почве туберкулеза и хронических неспецифических заболеваний легких, при бронхиальной астме, облитерирующем эндартериите [4].

Необходимость в медицинском обследовании перед началом тренировок зависит от следующих факторов: интенсивности назначаемой нагрузки, возраста, наличия факторов риска и заболеваний сердечно-сосудистой системы. Перед началом тренировок проводится скрининг с помощью опросников физической активности для определения уровня физической активности, электрокардиография, расчет индивидуальных сердечно-сосудистых рисков по SCORE (Systematic Coronary Risk Evaluation - шкала суммарного сердечно-сосудистого риска), сбор анамнеза. Проба с физическими нагрузками проводится людям, ведущим малоподвижный образ жизни, имеющим факторы риска сердечно-сосудистого заболевания или установленные сердечно-сосудистые заболевания.

В исследованиях показана крайне низкая частота возникновения осложнений во время физических нагрузок у людей, не имеющих симптомов сердечно-сосудистых заболеваний, а также низкая предиктивная ценность этой пробы в отношении острых коронарных событий. Поэтому здоровые люди с низким риском сердечно-сосудистых заболеваний, которые собираются принять участие в программе ходьбы низкой или средней интенсивности, обычно не нуждаются в пробе с физическими нагрузками [4].

В современных условиях важны комплексные подходы, сочетающие терренкуры с природной аэроионофитотерапией в условиях курортной местности. Опыт кисловодского терренкура является тому подтверждением. На основе изучения биоклиматических особенностей и фитонцидных свойств растительных ассоциаций (сосна, ель, можжевельник, туя, японский бархат, конский каштан, осина, клен, ясень, липа, грецкий орех и другие) кисловодского курортного парка на его территории созданы площадки для аэрофитотерапии. Показано, что природная аэрофитотерапия в сочетании с физическими тренировками на маршрутах терренкура, включенная в комплекс курортного этапа медицинской реабилитации больных ИБС и гипертонической болезнью усиливает синергический эффект действия горного климата, приводит к положительной динамике в клинико-функциональном состоянии пациентов, улучшает функцию внешнего дыхания, липидный обмен, увеличивает толерантность к ФН, стабилизирует АД, уменьшает метеочувствительность [1].

Однако даже при такой очевидной пользе терренкур имеет свой ряд ограничений. К основным противопоказаниям можно отнести: обострение хронических заболеваний, недавно полученные травмы, разные виды боли, острую лёгочную или сердечную недостаточность, обострение аллергии в период цветения. Пусть список и небольшой, однако он требует пристального внимания со стороны пациента и его лечащего врача. Неосознанная деятельность может привести к затруднениям восхождений, а в худшем случае вызвать обострение болезней, связанных с сердечно-сосудистыми или дыхательными заболеваниями.

Таким образом, терренкур оказывает системное тренирующее воздействие на организм, и пациент становится активным участником оптимизации своего функционального состояния. Терренкур сочетает в себе несколько эффективных методов регенеративной медицины. Важно наблюдать за симптомами, которые сопровождают вашу тренировку. В данном случае требуется быть внимательным к собственному телу, чтобы достичь гармонии души и тела при верном использовании терренкура.

Сейчас дозированная ходьба, или терренкур, набирает популярность: она назначается людям с повышенной тревожностью и депрессией, людям с ожирением, благотворно влияет ходьба на опорно-двигательный аппарат. Но, тем не менее, ходьба на сегодняшний день имеет широкое применение в детских садах и в целом в городских условиях, так что каждый может суметь попробовать себя в данном виде физической культуры.

Литература

1. Бадалов Н. Г., Барашков Г. Н., Дуброва А. Л. Терренкуры и физическая тренировка ходьбой // Физиотерапия, бальнеология и реабилитация. 2016. № 6 (15). С. 317-322.

2. Васильева Е. А. Терренкур: как восстановить здоровье и эмоциональное равновесие [Электронный ресурс] // Ты и твоя Россия завтра: [сайт]. URL: https://www.baby.ru/wiki/terrenkur/ (дата обращения: 20.10.2023).

3. Дозированная ходьба: под знаком оздоровления и реабилитации / Т. Н. Маляренко, Г. В. Чудинов, А. А. Корниенко, Ю. Е. Маляренко // Медицинский вестник Юга России. 2011. № 3. С. 13-23.

4. Чепракова Н. В. Терренкур — маршрут оздоровления. Из опыта работы. Инновационные формы оздоровления детей дошкольного возраста // Актуальные вопросы современной педагогики : материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Уфа, ноябрь 2013 г.). Уфа : Лето, 2013. С. 67-70.

УДК 796.01

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

THE EFFECT OF WELLNESS GYMNASTICS ON THE HUMAN BODY

Наринян Лилит Левоновна
студент
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Narinyan Lilit Levonovna
student
Volgograd State Social Pedagogical University
Volgograd, Russia

Гасанова Юлия Николаевна
старший преподаватель
Кафедра «Физическая культура»
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Gasanova Yulia Nikolaevna
senior lecturer
department of physical education
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *В данной статье идет речь о влиянии оздоровительной гимнастики на организм человека. В ее основу входит комплекс физических упражнений, который направлен на укрепление здоровья, правильное физическое развитие и формирование правильной осанки. Основными видами оздоровительно гимнастики являются: ритмическая гимнастика, стрет-чинг, пилатес, шейпинг, аэробика, калланетика, цигун. Оздоровительная гимнастика приобретает все большую популярность и является пристальным объектом исследований согласно снижению уровня здоровья среди населения.*

Abstract. *This article is about the influence of wellness gymnastics on the human body. It is based on a set of physical exercises, which is aimed at strengthening health, proper physical development and the formation of correct posture. The main types of health-improving gymnastics are: rhythmic gymnastics, stretching, pilates, shaping, aerobics, callanetics, qigong. Wellness gymnastics is becoming increasingly popular and is a close object of research according to the decrease in the level of health among the population.*

Ключевые слова: *оздоровительная физическая культура; оздоровительная гимнастика; ритмическая гимнастика; стретчинг; пилатес; шейпинг; аэробика; калланетика; цигун.*

Keywords: *wellness physical culture; wellness gymnastics; rhythmic gymnastics; stretching; pilates; shaping; aerobics; callanetics; qigong.*

Современное развитие общества определяется резкими скачками в профессиональной иерархии, которые отображаются значительной нагрузкой на здоровье людей и снижают продолжительность жизни. Важно понимать, что состояние здоровья каждого человека является основой для социального роста, душевного равновесия, креативного роста и успеха, а также выступает пластом для трудовой результативности. С целью поддержания данных аспектов, необходимо заниматься оздоровительной физической культурой.

Системность реализации физических занятий сопровождается не только поддержания тела в тонусе, но и пополнение энергии новыми ресурсами, чтобы была мотивация достижения новых целей. Однако большинство людей стремятся к здоровому образу жизни и избегают физических нагрузок, и, как следствие, пренебрегают своим здоровьем. В связи с этим для поддержания организма человека разрабатываются инновационные техники оздоровительной физической культуры.

В основу понятия «оздоровительная физическая культура» А. М. Мухаметов вкладывает правильное применение средств физической культуры с целью терапии и профилактики различных заболеваний [3].

Н. Б. Пястолова утверждает, что главная задача оздоровительной физической культуры это правильно подобранные средства, методы развития основных двигательных качеств, при учете особенностей человеческого организма, благодаря которым можно улучшить состояние опорно-двигательного аппарата и в целом физического состояние человека [4].

По мнению Е. Н. Филимоновой одним из актуальных направлений данного вида физической культуры выступает оздоровительная гимнастика, которая способствует укреплению здоровья, оказывает общеукрепляющее действие [5].

Н. Б. Пястолова считает, что оздоровительная гимнастика это комплекс физических упражнений, который направлен на укрепление здоровья, правильное физическое развитие и формирование правильной осанки [4].

Основными задачами оздоровительной гимнастики выступают следующие:

- поддержание здоровья занимающихся;
- пополнение знаний участников в сфере гимнастики;
- формирование волевых, физических и эстетических качеств;
- развитие двигательных и психических способностей [5].

Ведущей целью оздоровительной гимнастики можно считать правильная компоновка средств и методов развития и поддержания базовых двигательных качеств относительно возможностей организма человека, посредством кото-

рых можно скорректировать состояние опорно-двигательного аппарата и физическое развитие в общем.

Важно отметить, что основу оздоровительной гимнастики составляет комплекс упражнений, структурированных согласно трем этапам занятий: подготовительный, основной и заключительный. Рассмотрим их более подробно [5].

Подготовительная часть, состоящая из разминки и/или аэробики – от 10 до 30 упражнений. Продолжительность – около 10-15 минут. В результате первичных сведений о новом движении (форме, амплитуде, направлении действия, отдельных положениях и др.) и двигательного опыта, накопленного в памяти ученика, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий [5].

Основная часть, включающая в себя комплекс общих и специальных упражнений статического и динамического характера длительность 25-30 минут. На данном этапе в результате активной совместной работы преподавателя и ученика уточняются представления об упражнении, устраняются ошибки, обеспечивается самостоятельное выполнение упражнения при строгом контроле за действиями [5].

Заключительная часть направлена на развития гибкости с помощью растягивающих и релаксационных упражнений пассивного характера в течении 10-20 минут. Этот этап позволяет довести степень владения движением до уровня прочного автоматизированного навыка, благодаря которому занимающийся выполняет упражнения в различных условиях (соревнования и выступления) на протяжении длительного промежутка времени [5].

Каждый этап (часть) оздоровительный гимнастики важен по-своему, в совокупности они могут выполнять следующую роль: укрепляется скелет человека, организм адаптируется к нагрузкам, образуют иные условные рефлексы, становится более устойчивой нервная система, появляется возможность препятствовать возникновению и развитию сложных атеросклеротических болезней и так далее [5].

Рассмотрим основные виды оздоровительной гимнастики.

Одним из видов классической оздоровительной физической культуры является ритмическая гимнастика. Ее специфика заключается от ритма и темпа музыкального сопровождения. Оздоровительная функция заключается в поддержании деятельности сердечно-сосудистой системы (комплекс беговых и прыжковых упражнений), становлении двигательного аппарата (наклоны и приседания), регуляции деятельности центральной нервной системы (комплекс упражнений релаксации), формировании выносливости (бег) и пластичности (танцевальные упражнения).

Не менее эффективной можно считать дыхательную гимнастику (цигун). Она пользуется популярностью с древних времен и актуальна тем, что ее можно применять на рабочем месте в кабинете и не требует больших временных

затрат. Если работа предполагает высокие психо-интеллектуальные нагрузки, то данный вид оздоровительной гимнастики помогает снять напряжение. Ее можно применять в любой возрастной категории, в том числе в деятельности людей с ограниченными возможностями здоровья.

Современная оздоровительная гимнастика пришла к новому виду занятий – пилатес, который актуален в фитнес-клубах. Данный метод применим для людей, которые желают гармоничного развития всего тела и разума. Основной целью пилатеса выступает снижение уровня стресса, повышение выносливости и поддержание состояния здоровья посредством менее активных упражнений. Реализация данного метода возможна как в специализированных спортзалах, так и на природе, получая при этом энергетическую силу. Упражнения пилатес весьма многоплановы и включают в работу большое количество мышц одновременно, требуя правильной техники выполнения, а количество повторений при этом может быть минимальным и включаются очень глубокие мышечные группы, о которых мы порой даже не задумывались, а они играют важную роль в коррекции и формировании красивой фигуры.

Также в сферу оздоровительной физической культуры активно внедряются в практику инновационные технологии для достижения и поддержания наилучшего физического состояния человека в соответствии с его индивидуальными особенностями, персональными возможностями и мотивацией [2].

В. Д. Иванов определяет еще некоторые типы оздоровительной гимнастики:

- Стретчинг – вид оздоровительной гимнастики, который представляет собой набор упражнений. Стретчинг развивает гибкость всего тела
- Калланетика – вид оздоровительной гимнастики, который представляет собой комплекс статичных упражнений. Для их выполнения мышцы поочередно напрягают и расслабляют. Занятия данным видом оздоровительной гимнастики приведут в норму обмен веществ, а также помогают бороться с лишним весом, укрепляют позвоночник и повышают иммунитет.
- Шейпинг – вид оздоровительной гимнастики, который представляет собой систему ритмичных упражнений для подтяжки и коррекции фигуры. Есть множество разновидностей шейпинга. Они учитывают подготовку, особенности фигуры, здоровья и возраст людей, которые посещают занятия. Тренировки ведутся строго по определенной программе, зависящей от цели занятия.
- Аэробика – вид оздоровительной гимнастики, который представляет собой гимнастику, которая состоит из аэробных упражнений, которые выполняются в танце. Это в значительной мере улучшает циркуляцию крови и общее состояние здоровья человека [2].

Подвидом аэробики можно считать степ-аэробику. На занятиях данным подвидом нагрузку можно варьировать. Помимо этого, в степ-аэробике занимающиеся способны развить координацию и разучить множество танцеваль-

ных движений. С помощью регулировки высоты степ-платформы, на тренировочном занятии есть возможность давать персональную нагрузку каждому человеку. Это делается для того, чтобы люди разного уровня физической подготовленности могли заниматься вместе [2].

Важно отметить, что оздоровительная гимнастика не только положительно воздействует на коррекцию фигуры, но и поддерживает организм в целом. Наиболее актуальными являются следующие виды гимнастики: аэробика, фитнесс, калланетика и шейпинг – они заимствованы спортсменами из Запада [2].

Занятия оздоровительной гимнастикой порождают следующие качества у занимающихся:

- коррекция и восстановление нарушений функционирования опорно-двигательного аппарата,
- улучшение физического развития вне зависимости от возраста занимающегося,
- повышение работоспособности и уменьшение энергозатрат при физической активности,
- обеспечение двигательной активности с целью стимулирования нормального функционирования систем организма в условиях повышенного к ним требования [5].

По мнению Е. Н. Филимоновой гимнастика является наиболее результативным ресурсом для общего развития каждого человека: его двигательных способностей, повышения уровня физической подготовленности средствами физических упражнений. Оказывая существенное воздействие на функционирование различных систем организма человека, комплексы спортивно-оздоровительной гимнастики оказывают влияние на улучшение физического и эмоционального состояния занимающихся [5].

Таким образом, оздоровительная гимнастика приобретает все большую популярность и является пристальным объектом исследований согласно снижению уровня здоровья среди населения. Однако ей уделяется мало времени в связи с трудовой загруженностью населения, несмотря на свою простоту, доступность и разнообразие. Важно понимать, что посредством нее возможна коррекция состояния здоровья и поддержание трудовой инициативности.

Литература

1. *Ермакова Е. Г., Паршакова В. М., Романова К. А. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. № 3. С. 71-73.*

2. *Иванов В. Д., Антошкина Н. А. Оздоровительные виды гимнастики // Актуальные проблемы педагогики и психологии. 2020. № 3. С. 10-18.*

3. Мухаметов А. М. Основы оздоровительной физической культуры // Вестник науки и образования. 2020. № 4. С.44-46.

4. Пястолова Н. Б. Оздоровительная гимнастика // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2019. Т. 4. № 3. С. 135-139.

5. Филимонова Е. Н. Коробейникова Е. И. Оздоровительная физкультура укрепления здоровья [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2021. № 4 (49). С. 169-173. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/ozdorovitelnaya-gimnastika-kak-sredstvo-ukrepleniya-zdorovya/viewer (дата обращения: 18.10.2023).

УДК 796

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС-ТРЕКЕРОВ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ: НОВАЯ РЕАЛЬНОСТЬ ЗАБОТЫ О ЗДОРОВЬЕ

THE USE OF FITNESS TRACKERS AMONG YOUNG PEOPLE: THE NEW REALITY OF HEALTH CARE

Курылев Сергей Владимирович
старший преподаватель
кафедра физической и специальной подготовки
Волгоградский институт управления, филиал РАНХиГС
г. Волгоград, Россия
Kurylev Sergey Vladimirovich
senior lecturer
department of physical and special training
Volgograd Institute of Management, Branch of RANEPA
Volgograd, Russia

Доценко Анастасия Валерьевна
студент
Волгоградский институт управления, филиал РАНХиГС
г. Волгоград, Россия
Dotsenko Anastasiya Valerevna
student
Volgograd Institute of Management, Branch of RANEPA
Volgograd, Russia

Аннотация. *Молодежь стремится к здоровому образу жизни, а фитнес-программы стали популярными инструментами для достижения своих целей. Эти приложения позволяют пользователю выполнять широкий спектр задач, включая тренировку, план питания, мотивацию и контроль прогресса. Удобство заключается в том, что приложения для фитнеса могут быть доступны на планшетах и смартфонах, а это позволяет пользователям всегда иметь доступ к тренировкам или программам по всему миру. Это очень удобно для людей, занимающихся фитнесом в поездках или командировках. Забота о своем физическом теле является важным аспектом нашего общего благополучия и качества жизни. В нашем современном обществе, в котором мы постоянно заняты работой, стрессом и другими обязанностями, часто откладываем на задний план заботу о своем физическом здоровье. Однако, посвящение времени и усилий нашему физическому телу имеет множество положительных эффектов*.

Abstract. *Young people strive for a healthy lifestyle, and fitness programs have become popular tools to achieve their goals. These apps allow the user to perform a wide*

range of tasks, including training, nutrition plan, motivation, and progress monitoring. The convenience lies in the fact that fitness apps can be accessed on tablets and smartphones, and this allows users to always have access to workouts or programs around the world. This is very convenient for people doing fitness on trips or business trips. Taking care of your physical body is an important aspect of our overall well-being and quality of life. In our modern society, in which we are constantly busy with work, stress and other responsibilities, we often put taking care of our physical health on the back burner. However, devoting time and effort to our physical body has many positive effects.

Ключевые слова: *мотивация*; *физическое здоровье; фитнес-приложения; студенческий спорт; тенденции.*

Keywords: *motivation*; *physical health; fitness applications; student sports; trends.*

Включение регулярных физических тренировок в свою жизнь играет важную роль в укреплении мышц, улучшении выносливости, гибкости и общей физической формы. Обеспечение здорового питания также имеет ключевое значение для поддержания физической формы. Рацион должен включать широкий спектр питательных веществ, таких как фрукты, овощи, полезные жиры, белки и углеводы. Сон и отдых также играют важную роль в поддержании физической формы, восстанавливая энергию после тренировок и тяжелых дней, а также регулируя обмен веществ и аппетит. Здоровый образ жизни способствует производству большего количества энергии организмом и повышает его выносливость, принося ощущение бодрости и уменьшая усталость в течение дня. Более того, помимо физических польз, здоровый образ жизни может значительно повысить эмоциональную стабильность и настроение, поскольку исследования показывают, что регулярные физические упражнения способствуют выработке гормонов счастья. Правильное питание и умеренные физические упражнения способны снизить риск различных заболеваний, включая метаболический синдром, сердечно-сосудистые проблемы и диабет.

Фитнес-трекеры – новая тенденция среди молодежи. Молодые люди, особенно те, кто занимается спортом или фитнесом, часто используют эти устройства для отслеживания своей тренировочной программы и достижения своих целей. Большой спрос на фитнес-трекеры среди молодежи обусловлен их функциональностью. Они предлагают множество возможностей для управления физической активностью и поддержания здорового образа жизни. Фитнес-трекеры могут отслеживать количество шагов, измерять пульс, контролировать качество сна и обладают другими полезными функциями. Кроме того, они мотивируют молодых людей быть более активными и заботиться о своем здоровье, поощряя повышение количества шагов в день, улучшение качества сна и контроль сердечного ритма. Некоторые модели также предлагают функцию отслеживания питания, которая помогает поддерживать здоровую диету.

Однако нельзя забывать, что фитнес-трекеры — не панацея и использовать их нужно с умом. Некоторые люди могут стать зависимыми от этих устройств и начать сравнивать себя с другими, что может привести к негативным эмоциональным последствиям. Важно найти баланс между использованием технологий и заботой о своем здоровье.

На сегодняшний день рынок фитнес-приложений является одним из самых динамично развивающихся рынков. Основными факторами такого быстрого роста являются следующие: высокий уровень проникновения смартфонов и интернета в жизнь людей, доступность экономических приложений, растущий спрос на фитнес-приложения среди женщин

Приложений для спорта и фитнеса на сегодняшний день очень много и в магазине Google Play, и в каталоге App Store. Тем, кто только начинает заниматься спортом, рекомендуется использовать простые тренировки с приложениями Squats (приседания), Sit-ups (упражнения для пресса), Push-ups (отжимания). Большинство приложений бесплатны. Неплохим дополнением к тренировкам станет счетчик калорий - например, FatSecret. Важную роль в сохранении здоровья играет сон. В борьбе с недосыпом - вечным спутником большинства современных людей - поможет «Умный будильник» от sport.com. Мобильное приложение самостоятельно определяет наиболее подходящий момент для пробуждения (в заданных временных рамках) и включает музыкальный сигнал.

Рассмотрим два популярных фитнес-приложения-Strava, Runkeeper, fatsecret – для отслеживания питания и одно для поддержки здорового сна-умный будильник. Strava-относительно новое приложение, и изначально созданное для велоспорта. Затем приложение было расширено, дополнено и адаптировано для бега.

1. Мотивация и поддержка: Strava предоставляет возможность подключиться к сообществу спортсменов, где можно делиться своими достижениями и получать поддержку от других пользователей. Это может быть очень мотивирующим и помогать достигать своих фитнес-целей.

2. Отслеживание прогресса: Приложение предоставляет подробную инфор--мацию о тренировках, включая дистанцию, время, скорость и высоту. Это позволяет анализировать свой прогресс и улучшать результаты.

3. Соревнования: Strava предлагает возможность участвовать в соревнованиях с другими пользователями, что может добавить дополнительную мотивацию к тренировкам.

Минусы:

1. Приватность: Strava публикует тренировки пользователей и их маршруты, что может вызывать проблемы с приватностью. Некоторые пользователи могут не хотеть делиться своими данными о физической активности с другими.

2. Отвлекающие функции: Strava предлагает функции, такие как комментарии и лайки, которые могут отвлекать от тренировок и сосредоточения на своих целях.

3. Риск перетренировки: Постоянное отслеживание тренировок и стремление к улучшению результатов может привести к перетренировке и повреждениям.

Runkeeper

Достоинство приложения:

1) установка целей тренировок;

2) программа специальных тренировок для пользователей любых уровней подготовки;

3) широкие возможности интеграции со сторонними сервисами, к примеру, Fitbit.

К недостаткам приложения можно отнести:

1) сильный расход заряда аккумулятора в режиме GPS;

2) в ряде случаев уменьшает пройденное расстояние.

Fatsecret

Плюсы:

1. Отслеживание пищевого рациона: FatSecret позволяет отслеживать потребление калорий, белков, жиров и углеводов. Это помогает контролировать свой рацион и достигать фитнес-целей.

2. Большая база данных продуктов: Приложение содержит обширную базу данных продуктов, включая множество брендов и ресторанов. Это упрощает процесс поиска и добавления продуктов в свой дневник питания.

Минусы:

1. Ограничения функционала: Некоторые функции, такие как анализ макро- и микроэлементов в рационе или индивидуальные рекомендации по питанию, могут быть доступны только в платной версии приложения.

2. Риск развития негативных отношений к пище: Постоянное отслеживание пищевого рациона может привести к развитию негативных отношений к пище.

Умный будильник.

Плюсы:

1. Приложение предлагает функцию умного будильника, который анализиует ваш сон и оптимально выбирает время для пробуждения, чтобы вы проснулись в наилучшем состоянии.

2. Персонализация: Вы можете настроить будильник под свои предпочтения, выбрав мелодию, громкость и длительность сигнала. Это позволяет создать комфортные условия для пробуждения.

3. Интеграция с другими приложениями: Некоторые приложения умных будильников могут быть интегрированы с другими приложениями, такими как

календарь или здоровье, что позволяет получить более полную картину о своем расписании и состоянии здоровья.

Минусы:

1. Ограничения функционала: Некоторые функции, такие как анализ качества сна или индивидуальные рекомендации по сну, могут быть доступны только в платной версии приложения.

2. Риск развития зависимости: Постоянное использование умного будильника может привести к зависимости от технологий и затруднить естественное пробуждение без помощи приложения.

Результаты исследования.

Мы провели социальный опрос на выбранную тему, среди студентов. Всего мы опросили 246 человек, возрастом от 18-20 лет, обучающихся в институтах. Они ответили на вопросы в анкете, в которой нужно было выбрать один ответ. Итак, проанализируем полученные результаты.

Первый вопрос звучал так: «Используете ли вы фитнес-приложения, в которые включены сон, питание и подсчет ваших шагов?

73 % опрошенных ответили «Да», 26 % ответили «Нет».

Из этих данных мы можем сделать вывод, что студенты активно вовлечены в спортивный образ жизни и поддерживают свое здоровье, так как большая часть из них используют приложения, помогающие отследить им количество их шагов, питание, сон.

Следующим шагом мы решили выяснить, как часто используются фитнес-приложения. Мы предложили варианты из 3 ответов: «менее 2-3 раз в неделю, более 2-3 раз в неделю, 2-3 раза в неделю». На что получили результат: 41 % респондентов используют фитнес-трекеры более 2-3 раз в неделю, 22 % используют 2-3 раза в неделю, и 37 %- менее 2-3 раз в неделю.

Самым большим показателем является то, что студенты более чем 2-3 раз в неделю используют фитнес приложения, что говорит об их увлеченности и заинтересованности в данной сфере.

Чтобы еще больше узнать об отношении студентов к фитнес-приложениям, мы решили спросить у них: «Какие преимущества вы видите в использовании фитнес-приложений». Из всех вариантов ответов студенты в большинстве случаев выбирали мотивацию и возможность отследить свой прогресс (127 опрошенных 51 %), также они отмечали и «удобство и доступность тренировок в любое время» (125 опрошенных 50 %), отсутствие платы за посещение спортзалов выбрали 85 человек (34 %), «выработку дисциплины за счет постоянных отметок своих достижений» выбрали 90 человек (36 %), самым наименьшим показателем стали «подходящие планы питания для достижения своих целей» - 57 человек (23 %).

Итак, проанализировав ответы, мы выяснили, что самыми главными преимуществами стала мотивация и возможность отследить свой прогресс,

а также удобство и доступность в любое время. Таким образом, увидев полученный результат мотивирует и помогает достичь поставленных целей, а с помощью быстроты использования приложений можно в любое время его открыть и отметить ваши результаты в физической или иной активности.

Следующим вопросом, на который отвечали студенты, звучал так: «какие недостатки или ограничения вы замечали при использовании фитнес-приложений»?

Самым популярным вариантом ответа стало «отсутствие физического присутствия тренера» -164 человека (66 %), довольно часто отмечали и то что «некоторые приложения платные и имеют ограниченный функционал»- 122 человека (49 %), ограниченную возможность для персонализации тренировок – 103 человека (41 %) считают, что некоторые приложения предлагают только готовые программы, которые могут лично не подходить. Было отмечено, что «не все приложения имеют разнообразные программы питания, что может ограничить выбор» 87 человек (35 %). Самым низким показателем стало «отсутствие мотивации и дисциплины» 60 человек (24 %).

Были выявлены и главные недостатки фитнес-приложений: отсутствие физического присутствия тренера, а также некоторые приложения платные и имеют ограниченный функционал. Студентам важно, чтобы их физическую активность, план питания и сон отслеживал тренер, который уделяет внимания одному человеку, а программа подбирается в зависимости от индивидуальных особенностей клиента. А также не все студенты хотят отдавать деньги за приложение по своим соображениям, возможно оно не подойдет под их запрос или особенности организма.

В заключение можно отметить, что студенты действительно стремятся к здоровому образу жизни, и фитнес-программы стали популярными инструментами для достижения своих целей. Молодежь заботится о своей физической форме, используя дополнительных помощников – фитнес приложения, которые удобно использовать в любом месте и в любое время. С помощью фитнес-приложений возможно отследить свой прогресс, отметить полученные результаты, выработать дисциплину, нормализовать свой график сна, подсчитать калории, выстроить план - программу на долгое время. Забота о своем теле и состоянии важна и имеет ряд преимуществ. Она способствует улучшению физического и психологического здоровья, улучшает качество жизни и поднимает самооценку.

Литература

1. *Васильева Н. И. Использование мобильных приложений в аспекте повышения мотивации обучающихся к занятиям физической культуры и ведению здорового образа жизни // Мир педагогики и психологии. 2019. № 12 (41). С. 59-67.*

2. Осыченко М.В. Фитнес-технологии как фактор повышения мотивации студентов // Вестн. АПК Ставрополья. 2012. № 3 (7). С. 9–11.

3. Маратова А. М. Здоровый образ жизни – гармония жизни и здоровье человека [Электронный ресурс] // Наука и современность. 2013. № 22. С. 16-20. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovyy-obraz-zhizni-garmoniya-zhizni-i-zdorovie-cheloveka (дата обращения: 14.11.2023)

УДК 796.01

ТУРИЗМ КАК ВИД АКТИВНОГО ОТДЫХА

TOURISM AS A KIND OF ACTIVE

Лобачева Дарья Андреевна
студент
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Lobacheva Darya Andreevna
student
Institute of Art Education Volgograd State Social Pedagogical University
Volgograd, Russia

Гасанова Юлия Николаевна
старший преподаватель
кафедра «Физическая культура»
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Gasanova Yulia Nikolaevna
senior lecturer
department of physical education
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *Данная статья посвящена пониманию определения активного туризма. Раскрывается понятие активный туризм и его виды. Приводятся в пример наиболее популярные туристические направления, которые могут понять общие туристические тенденции. В современном мире очень часто можно встретить людей, имеющих проблемы со здоровьем из-за пассивного образа жизни. Данная работа направлена на привлечение внимание и продвижение идеи занятия туризмом для оздоровления и отдыха. В статье анализируется влияние туризма на человека, его положительные качества. Также объясняется, почему люди выбирают этот вид деятельности и какие при этом преследуются цели, приводится статистика причин, которые мотивируют и подталкивают на занятия активным туризмом. На основе всего материала делается вывод о том, почему стоит воспринимать туризм, как положительную активность.*

Abstract. *This article is devoted to understanding the definition of active tourism. The concept of active tourism and its types are disclosed. The most popular tourist destinations, which can understand the general tourist trends, are given as an example. In today's world, it is very common to meet people who have health problems due to a passive lifestyle. This paper aims to attract attention and promote the idea of doing tourism for health and recreation. The article analyzes the impact of tourism on people, its positive qualities. It*

also explains why people choose this type of activity and what goals are pursued, given the statistics of the reasons that motivate and push to engage in active tourism. On the basis of all the material, the conclusion is made about why tourism should be perceived as a positive activity.

Ключевые слова: *туризм; отдых; спортивный туризм; виды; физическое здоровье.*

Keywords: *tourism; recreation; sports tourism; species; physical health.*

Спорт для всех — это движение, которое считает универсальным правом для всех людей, не зависящим от расы и статуса.

Целью этого движения является улучшение физического и психического состояния и здоровья; оно призвано адаптироваться под возрастные, гендерные, экономические и социальные условия людей. Направление включает в себя такие виды физической нагрузки как аэробика, туристские походы, бег, ходьба, разнообразные игры и т.д.

Самодеятельный туризм – это активная спортивная деятельность, также включающая в себя и спорт, в которой участники сами организовывают все от и до без какой-либо помощи проводников из агентств. Этим занимаются чаще всего в свое свободное время от учебы или работы, поэтому данный вид туризма имеет скорее любительский характер, чем профессиональный. Стоит отметить, что самодеятельный туризм намного полезнее многих видов спорта, так как не требует от человека предельных нагрузок в сжатые сроки, например, во время соревнований.

Также туризм положительно влияет на человека как и духовно, так и с познавательной стороны.

Спортивный туризм это лишь часть самодеятельного туризма, которая так называется в связи со специальными правилами.

Туризм занимает важное место в современном мире, он влияет на многие отрасли окружающей нас реальности: экономическую, экологическую, на занятость населения, его физическое, психическое и культурное состояние.

Туризм – это в первую очередь форма путешествия. Он распространился лишь через 24 года после Второй мировой войны, но имеет свою историю и до этих событий. В истории туризма как правило выделяют этапы, всего их четыре: до начала XIX в. - элитный туризм; XIX век - Первая мировая война - развитие транспорта и создание первых туристических агентств; период между мировыми войнами - начало становления массового туризма; После событий 40-х годов - современность - глобализация туризма.

Цель туризма является очень важной категорией, так как она определяется виды туристического деятельности. Они могут быть развлекательными (привлекательными), развлекательно-познавательными. Вторыми по значимости являются оздоровительно-лечебные цели, затем – профессиональные дела, гостеприимство и т. д.

Важной группой является использование туристических проектов, продажа надежных продуктов, продуктов туристической индустрии и внедрение методов ведения бизнеса, налогов и первых методов ведения бизнеса, связанных с разоблачением правительства ради туризма. Они могут быть зрелищными (привлекательными), развлекательными и поучительными; В порядке важности следуют цели здравоохранения и медицины, за которыми следуют профессионалы, бизнес, туризм и т. д.

Активный туризм — это вид туризма, который подразумевает под собой физические нагрузки в природной среде. Для таких путешествий заранее составляется маршрут, карты маршрутные и определенные задания на каждом этапе.

Активный туризм может быть массовым и спортивным. Массовый не такой требовательный к подготовке участников, спортивный же имеет определенные степени и категории сложности маршрутов, для которых нужна особая подготовка.

Активным туризмом чаще всего занимаются именно молодые люди в настоящее время, однако раньше большинство было в районе 30-45 лет, но со временем возрастная категория от 24 до 34 лет заняла все 50 процентов от участников различных мероприятий, связанных с туристической деятельностью [4]. Что касается доступности спортивного туризма, то он является очень перспективным направлением, так как доступен большей части населения вне зависимости от социального статуса. Этим видом спорта можно заниматься круглогодично, он не требует построения специальных сооружений типа стадион. Организаторами подобной деятельности часто выступают любительский клубы, секции, центры детско-юношеского туризма.

В России туризм становится всё популярнее, так, например, было опубликовано Постановление от 24 декабря 2021 года №2439, которое гласило, что В России запускается госпрограмма «Развитие туризма» до 2030 года: структура государственной программы включает в себя три федеральных проекта – «Развитие туристической инфраструктуры», «Повышение доступности туристических продуктов» и «Совершенствование управления в сфере туризма», входящих в национальный проект «Туризм и индустрия гостеприимства», а также комплекс мероприятий «Обеспечение системы управления в сфере туризма» [5].

Наиболее распространенной классификацией туризма является его деление на типы, категории, виды и формы.

Тип туризма определяется национальной принадлежностью туристов.

В зависимости в каких пределах страны человек осуществляет туристическую деятельность существуют следующие типы туризма:

- внутренний туризм - путешествия граждан в пределах государственных границ собственной страны;

- въездной туризм - путешествия нерезидентов в пределах государственных границ какой-либо страны;
- выездной туризм - путешествия резидентов одной страны в какую-либо иную страну.

Указанные типы туризма по-разному сочетаются между собой, образуя следующие категории туризма: туризм в пределах страны включает внутренний и въездной туризм; национальный туризм включает внутренний и выездной туризм; международный туризм включает въездной и выездной туризм. Указанные категории могут использоваться применительно к отдельной стране, к региону в данной стране, либо к региону, включающему несколько стран.

Не стоит забывать, что туристические поездки осуществляются с определенной целью и в соответствии с ней различают следующие основные виды туризма:

- рекреационный;
- лечебно-оздоровительный;
- познавательный; деловой;
- спортивный;
- этнический;
- религиозный;
- транзитный;
- образовательный.

Наиболее распространенными являются рекреационный и познавательный туризм.

В зависимости от использованного инструментария, природной среды и других условий активный туризм можно поделить на несколько видов. Например, на летний, зимний и иные категории.

1. Летний туризм

Данный вид активного туризма подразумевает под собой деятельность на суше, в воде или в небе.

<u>На суше:</u>

- Велосипедный туризм или велотуризм

В нем велосипед играет ключевую роль, так как он является главным и единственным средством для передвижения. Основная деятельность при занятии велотуризмом это прохождение специально построенных маршрутов экскурсионного характера, для которых учитываются все преимущества велосипеда, такие как скорость и мобильность, и за короткий промежуток времени появляется возможность посмотреть многочисленные достопримечательности той или иной местности без сильных физических нагрузок.

- Пешеходный туризм или треккинг

Это длительное пешеходное путешествие по горным и пересеченным местностям. Как правило включает в себя простые трассы, для которых не тре-

буется особая туристическая и физическая подготовка. Основной особенностью данного вида активного туризма являются труднодоступные места, куда прокладываются маршруты, которые практически невозможно посетить каким-либо другим способом кроме как пешком, что и делает их уникальными, а каждый поход запоминающимся

- Спелеотуризм

Один из видов спортивного туризма, который подразумевает путешествия по пещерам и преодоление препятствий при помощи специального снаряжения. Тесно связан со спелеологией.

- Походы
- Альпинизм
- Скалолазание

<u>В воде:</u>

Водный туризм – это вид активного отдыха, подразумевающий прохождение маршрута по водоему и преодоление водных препятствий с использованием мускульной силы гребцов, а не различных механических двигателей.

- Рафтинг

Рафт – многоместная (от 4 до 10 членов экипажа) надувная лодка с самоотливом (отверстиями в дне для слива воды), предназначенная для сплава по бурным рекам. Экипаж гребет однолопастными веслами наподобие канойных.

- Водные лыжи

Отличная замена горных лыж, которая появилась в 1922 году.

- Вейкбординг

Комбинация водных лыж, сноуборда, скейта и серфинга.

- Серфинг
- Дайвинг
- Кайтинг

<u>В небе:</u>

- прыжки с парашютом;
- полеты на спортивных самолетах;
- путешествия на воздушном шаре;
- дельтапланеризм – вид спорта, полеты на дельтапланах;
- парапланеризм;
- кемпинг (отдых в палаточном лагере).

2. Зимний туризм:

- Лыжный туризм

Вид туризма, в котором передвигаются и преодолевают препятствия на лыжах.

Лыжный туризм - самый известный вид активного отдыха в связи с климатом в РФ, где очень много снега, который долго лежит в определенных регионах.

- Горные лыжи

В мире активного отдыха является одним из самых древних. С каждым годом популярность данного вида туризма растет и желающих попробовать становится все больше.

- Сноубординг

Это спуск по снежным горным склонам на специально оборудованной доске. Он более активный, агрессивный и экстремальный вид, нежели горные лыжи.

- Путешествия на снегоходах
- Путешествия в собачьих упряжках

Спортивный туризм в советском союзе, как вид спорта введен в Единую всесоюзную спортивную классификацию в 1949 [1].

Отдельное место в туризме занимает автокемпинг. Кемпинг - лагерь для мото- и автотуристов, он содержит установки палаток, маяков, парковочных мест для автомобилей, мотоциклов, автодомов. Россия богата природными, рекреационными и историческими ресурсами, не говоря уже о достопримечательностях и природных местах, поражающих своей живописностью. Обширная сеть дорог по всей стране способствует процветанию караванинга. Данный вид туризма также не требует больших финансовых затрат, что позволяет всем социальным слоям населения попробовать данный способ времяпровождения. Площадка для кемпинга оборудуется всем необходимым для проживания: электроснабжением, водой (предстоит бурение скважины), открывают кафе, магазины, душевые, туалеты, игровые площадки для детей, для занятий различными видами спорта и т.д. [3].

По результатам исследований, проводимых национальными и международными туристскими организация, можно сделать важные выводы:

Интерес к культурным достопримечательностям мотивируется следующими основными обстоятельствами: Лидирующая группа мотивов посещения культурных достопримечательностей:

1) Получение новых впечатлений и нового опыта.
2) Отдых (релаксация, уход от рутины).
3) Получение новых знаний / лучшее понимание.

Вторая по значимости группа мотивов связана с процессами и результатами социализации:

1) Привычный образ действий во время досуга (отпуска).
2) За компанию.
3) Посещения части туристов обусловлены характером профессиональной деятельности (в культурном секторе).

Планирование и осуществление путешествий спортивного характера следуют законам, утвержденным в Туристско-спортивном союзе Российской Федерации. В данных законах накапливается опыт путешественников разных времен и поколений. Таким образом, следуя им обеспечивается необходимый уровень безопасности. МКК проводит проверку подготовленности группы к выходу на маршрут и соответствие опыта участников путешествия его сложности. В соответствии с инструкцией существует шесть категорий спортивных путешествий. Например, путешествия первой категории подходят для начинающих, но путешествия шестой экстремальны, в том числе и для наиболее сильных и опытных путешественников [2].

Россия является туристической страной со многими достопримечательностями и с большим туристическим потоком. Так с 2022 года Росстат ежемесячно рассчитывает турпоток (это количество турпоездок с хотя бы одной ночевкой на определенную территорию за определенный промежуток времени): В схеме приведена статистика наиболее частых посещаемых туристический направлений в России [6].

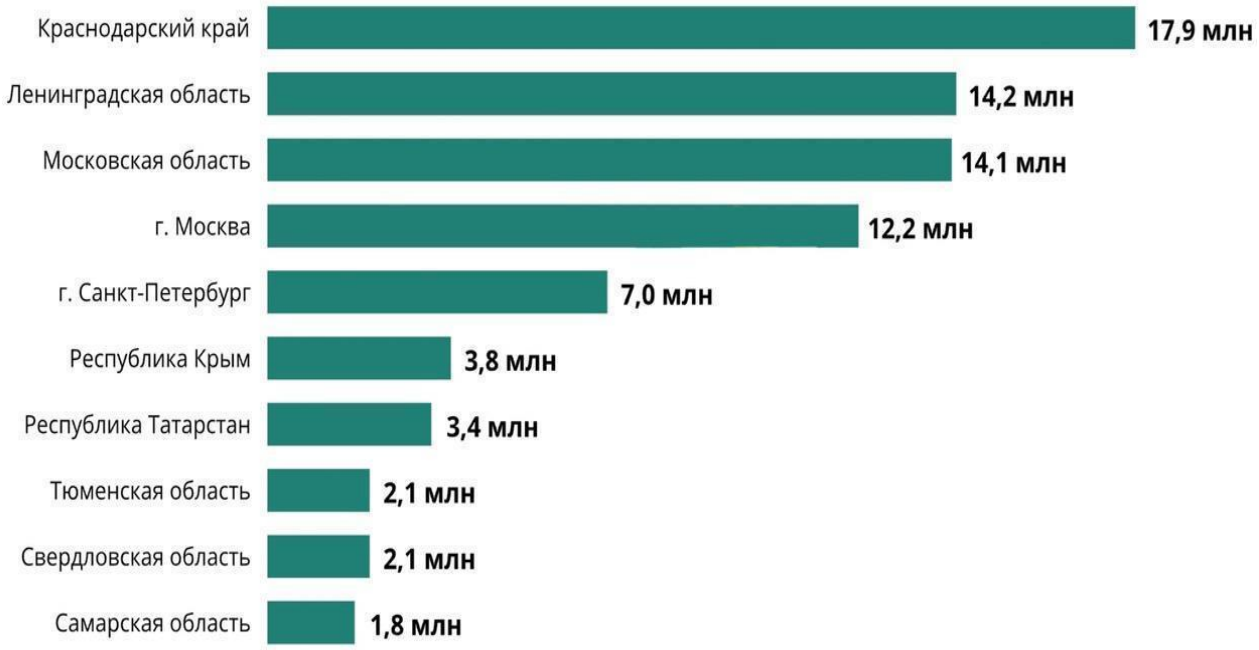

Рисунок 1. Турпоток в России

В последнее время всё больше людей уделяет спорту намного меньше времени, чем следовало бы из-за недооценки его значимости в жизни. Это заблуждение негативно влияет на качество жизнедеятельности человека, ведь активный образ жизни помогает как физически, так и психологически. Даже небольшие регулярные физические нагрузки способствуют улучшению самочувствия и повышению иммунитета. Активные туризм открывает перед человеком новые горизонты: он помогает познавать новые широты страны со всем ее

огромным разнообразием природных мест и достопримечательностей. Во время туризма человек подвергается в той или иной степени спортивной нагрузке, что благоприятно влияет и на психологическое, и на общее физическое состояние.

Несмотря на все достоинства активного туризма не всем получится заняться подобным в связи с физическим или психологическим состоянием человека, так как такие путешествия зачастую бывают экстремальными. Однако существует множество видов туризма, которые рассчитаны как раз на данную категорию людей. Заняться более размеренным отдыхом можно на морском, горном курорте, в водолечебнице, на оздоровительном туре, в туре на лечение, туре для семей с детьми, туристов старшего возраста и пенсионеров.

Литература

1. Бондаренко Ю. Д., Шинкарюк Л. А., Каримов Н. М. Активный туризм // Наука-2020. 2021. № 4 (49). С. 200-203. URL: http://www.nauka-2020.ru/MKN_4(49) 2021.pdf (дата обращения: 04.11.2023).

2. Попова Е. А. Спорт для всех, активный туризм: теория и практика // Наука-2020. 2020. № 2 (38). С. 50-54. URL: http://www.nauka-2020.ru/MN_2(38) _2020.pdf (дата обращения: 04.11.2023).

3. Тюрина И. В. Спорт для всех, активный туризм // Наука-2020. 2019. № 4 (29). С. 139-143. URL: http://www.nauka-2020.ru/MKN_4(29)2019.pdf (дата обращения: 04.11.2023).

4. Яхункин А. А. Инфраструктура автокемпинга в России // Электронный периодический научный журнал «SCI-ARTICLE.RU». 2019. URL: https://sci-article.ru/ stat.php?i=1558618072 (дата обращения: 04.11.2023).

5. Туризм в России [Электронный ресурс]. // Федеральная служба государственной статистики URL: https://rosstat.gov.ru/ps/tourism/ (дата обращения: 04.11.2023).

6. Кугушева Алина Николаевна Теоретические аспекты активного туризма // Сервис в России и за рубежом. 2012. №8. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/ teoreticheskie-aspekty-aktivnogo-turizma (дата обращения 04.11.2023).

ЗАКАЛИВАНИЕ КАК МЕТОД СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

HARDENING AS A METHOD OF SPORTS AND RECREATIONAL ACTIVITY

Ивахненко Даниил Сергеевич
студент
кафедра информатики, математики и физики
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Ivakhnenko Daniil Sergeevich
student
department of computer science, mathematics and physics
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Научный руководитель:
Головина Наталья Юрьевна
доцент
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Scientific supervisor:
Golovina Natalia Yurievna
docent
department of physical culture
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *В последнее время все больше людей становятся заинтересованы в сохранении своего здоровья и приведении своего организма в форму. Многие из них обращаются к методу закаливания, который является одним из самых эффективных способов укрепления иммунной системы и улучшения общего состояния организма. Однако применение данного метода должно быть осмысленным.*

В данной научной статье представляется обзор метода закаливания как одного из способов ведения здорового образа жизни. В статье рассмотрены преимущества и недостатки этого метода, принципы, правила, виды, а также предложены методики и рекомендации по его применению.

Abstract. *Recently, more and more people are becoming interested in maintaining their health and getting their body in shape. Many of them turn to the hardening method, which is one of the most effective ways to strengthen the immune system and improve the overall condition of the body. However, the application of this method should be meaningful.*

This scientific article presents an overview of the hardening method as one of the ways to lead a healthy lifestyle. The article discusses the advantages and disadvantages of

this method, principles, rules, types, and also offers methods and recommendations for its application.

Ключевые слова: *закаливание; процедура; здоровье; организм; образ жизни.*
Keywords: *hardening; procedure; health; organism; lifestyle.*

Закаливание представляет собой тренировку защитных сил организма на фоне воздействия раздражающих факторов внешней среды. Система закаливания включает комплекс мер, направленных на укрепление сопротивляемости организма к холоду, жаре, солнечной радиации, сквознякам и на совершенствование работы системы терморегуляции. Закаливание является эффективным способом сохранения здоровья организма. В любой из процедур, связанных с закаливанием, основным фактором является систематическое воздействие солнечных лучей, тепла или охлаждения, что приводит к постепенному формированию адаптации к внешней среде и совершенствованию работы всех систем тела. Закаливание играет важнейшую роль в профилактике простудных заболеваний, поскольку закаленные люди обычно переносят простуду с меньшими рисками осложнений и имеют более высокий уровень защиты от инфекционных заболеваний, за счет укрепления иммунной системы организма.

Закаливание – источник радости и бодрости. Во время закаливания нужно учитывать особенности организма, время года, природные условия и климат [1].

Рассмотрим основные преимущества закаливания:

1. Способствует повышению работоспособности и выносливости организма.
2. Нормализует состояние эмоциональной сферы, делает человека более сдержанным, уравновешенным.
3. Приводит к гармонии между организмом и природой.
4. Нормализует режим сна и бодрствования.
5. Улучшает работу сердечно-сосудистой и нервной системы.

К недостаткам закаливания могут относиться:

1. Неправильное выполнение закаливающих процедур может увеличить нагрузку на сердечно-сосудистую систему.
2. Люди с повышенной нервной возбудимостью не рекомендуется закаляться, поскольку это может привести к еще большей раздражительности.
3. Некоторые медики утверждают, что закаливание не подходит для каждого организма и может привести к стрессу для некоторых людей.
4. Для достижения положительных результатов требуется регулярный и постоянный подход к процедурам закаливания, что может быть сложно для некоторых людей из-за мотивации.

На основе практического опыта можно выделить следующие принципы закаливания:

- закаливание должно происходить постепенно;

- систематическое и последовательное проведение закаливающих процедур (ежедневно и без перерывов);
- процедуры закаливания должны быть равномерными;
- индивидуальность (при выборе методов закаливания следует учитывать возраст, состояние здоровья, сопутствующие заболевания, индивидуальные потребности);
- разнообразие средств и форм;
- процесс закаливания должен происходить без излишней нагрузки на организм.

Необходимо соблюдать следующие правила закаливания:

1. Начинать закаливающие процедуры следует, когда человек полностью здоров.
2. Важную роль при закаливании играет постепенность - как в изменении температуры, так и в продолжительности процедур.
3. Проводить закаливающие процедуры регулярно и без больших перерывов. Если процедуры были пропущены, их следует возобновлять постепенно.
4. Сочетание закаливания с физическими упражнениями значительно повышает эффективность процедур и благоприятно влияет на организм.
5. Закаливание должно приносить чувство бодрости и радости. Если после проведения закаливающих процедур появляется недомогание, необходимо прекратить их и обратиться к врачу.

Есть множество различных способов закаливания, о которых стоит поговорить [2].

Процедура закаливания водой полезна для организма, так как циркуляция крови в организме происходит интенсивней, обеспечивая органам и системам организма дополнительный кислород и питательные вещества. Закаливание водой можно разделить на несколько различных видов:

1. Обтирание - начальный этап закаливания водой, которое применяется с самого раннего детского возраста. Данный вид закаливания предусматривает обтирание тела холодным влажным полотенцем, и может рассматриваться как предварительная стадия закаливания перед более интенсивными методами. Однако его можно пропустить и сразу приступить к другим методам при более комфортных температурах.
2. Обливание является одним из самых простых и популярных методов закаливания на ранних этапах. Оно также осуществляется перед купанием в холодной воде. Процедура заключается в обливании прохладной или холодной водой всего тела или его частей при помощи ковша или ведра.

Для начала процесса необходимо использовать комфортную для тела температуру воды, которая обычно составляет 20-22 градуса. Однако каждый организм различен, поэтому необходимо ориентироваться на свои собственные ощущения. Для адаптации организма к выбранной температуре рекомен-

дуется повторять процедуру обливания в течение 1-2 недель. Чтобы постепенно привыкнуть к более низкой температуре, можно снижать ее на 1-2 градуса, при условии, что температура контролируется термометром.

Обливание может стать приятной утренней процедурой, а также способом снять усталость после тяжелого дня. После завершения процедуры тело необходимо вытереть сухим полотенцем.

3. Купание в холодной воде является продолжением обливания и представляет собой более высокий уровень качества закаливания водой. Оно имеет более сильное воздействие на организм, чем ранее описанные виды закаливания. Однако необходимо быть осторожным при подходе к этому методу. Начинать следует с короткого нахождения в воде и выхода из нее по собственным ощущениям. Если вы чувствуете, что можете провести больше времени в воде, то не торопитесь и постепенно наращивать время. При этом в воде желательно активно двигаться - это позволяет, и согреться, и отвлечься от острых ощущений. После процедуры купания желательно как следует согреться, например, принять горячий душ или оставаться в теплых помещениях и активно двигаться. Важно не допустить переохлаждения. Чтобы продлить время купания, не переохлаждаясь, можно разделить процедуру на несколько этапов. Можно начать с окунания в воду или плавания на некотором расстоянии, пока не наступит желание выйти из воды. Затем необходимо вылезть и пройтись вдоль водоема, позволив телу привыкнуть к новым температурам и немного прогреться. И только после этого можно повторить купание. Этот цикл можно повторить 2-3 раза, что позволит увеличить эффективность закаливания водой и избежать переохлаждения.

4. Лечебное купание и моржевание. Данный вид закаливания водой требует тщательной и продолжительной подготовки, а также отсутствия каких-либо противопоказаний по здоровью. Лечебное купание и моржевание благоприятно воздействует на все системы и органы человеческого организма, улучшает работу сердца, легких и системы терморегуляции.

Хождение по воде способствует улучшению работы почек и легких, выводу газов и устранению головной боли. Для процедуры рекомендуется использовать ванну с холодной водой. Продолжительность процедуры начинается с 1 минуты и постепенно увеличиваться до 5 минут. После закаливания тело следует согреть.

Аэротерапия - это метод закаливания, который подходит людям разного возраста и физической подготовки и может быть эффективным средством для лечения неврозов, гипертонии и стенокардии. Этот метод можно осуществлять с помощью прогулок или занятий спортом на открытом воздухе в удобной одежде, а также с помощью воздушных ванн.

Прогулки или занятия спортом на воздухе можно осуществлять в любое время года. Длительность пребывания на воздухе устанавливается для каждого

человека индивидуально, в зависимости от его состояния здоровья. Увеличивать время необходимо постепенно. Пребывание на воздухе хорошо сочетается с различными занятиями.

Применение воздушных ванн осуществляются по следующим правилам:

1. Они не применяются натощак, необходимо употребить пищу не позже чем за 1 час до процедур.
2. Рекомендуется начинать на улице при температуре около 20-22 °С.
3. Процедуры можно принимать практически в любое время.
4. Первая процедура должна быть не больше 15 минут, каждую последующую стоит увеличивать на 10-15 минут.
5. Одежда должна иметь доступ к циркуляции воздуха.

Гелиотерапия представляет собой метод закаливания организма при помощи солнечного света и тепла. Солнечные ванны для закаливания требуют осторожности, так как они могут вызвать ожоги, тепловой или солнечный удар. Рекомендуется принимать солнечные ванны утром или ближе к вечеру, когда солнце менее активное. В начале закаливающих процедур важно, чтобы температура воздуха не опускалась ниже 18°С, а продолжительность таких процедур не превышала 5 минут. Затем продолжительность можно постепенно увеличить до часа. Находясь на солнце, необходимо пользоваться панамой и солнцезащитными очками, а также быть в бодрствующем состоянии.

По итогу, необходимо отметить, что при проведении закаливающих процедур необходимо следить за своим состоянием здоровья. Необходимо помнить, что закаливание - это только один аспект здорового образа жизни, поэтому важно не забывать обращать внимание и на другие аспекты жизни. Поскольку каждый организм индивидуален и может по-разному реагировать на разные методы закаливания, необходимо быть осторожным и следить за своим здоровьем.

Литература

1. *Ермакова Е. Г. Личная гигиена и закаливание Средства закаливания // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2020. № 3-1 (42). С. 104-108.*
2. *Маврина Е. А. Закаливание организма: средства, принципы и методы закаливания [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2022. №5. С. 81-86. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_5(59)2022.pdf (дата обращения: 17.11.23).*

УДК 796.819.

ЭТАПЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ ПОСЛЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

STAGES OF RECOVERY OF THE BODY OF CADETS AND STUDENTS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA AFTER PHYSICAL TRAINING SESSIONS

Пахомов Вячеслав Иванович
преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Pakhomov Vyacheslav Ivanovichn
teacher
department of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассмотрены основные вопросы восстановительной работы курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. Определено, что восстановление - это процесс, начинающийся с прекращения любых физических упражнений и заканчивающийся полным возвращением физиологических и биохимических функций организма в первоначальное состояние. Рассмотрены главные факторы, влияющие на эффективность восстановительного процесса. Выделены фазы восстановления и основные направления деятельности по восстановлению организма после физических нагрузок. Доказано, что на качество и скорость восстановления влияют виды физических упражнений, их интенсивность, а также время, затраченное на тренировку.*

Сделан вывод о том, что восстановительный процесс является важнейшим звеном для здоровья не только профессионального спортсмена, но и обычного человека, особенно после занятий физической подготовкой. Основой для эффективного восстановления являются высокий уровень подготовленности к занятиям по служебно-прикладной физической подготовке, а также увеличение внеучебной нагрузки.

Abstract. *The article discusses the main issues of the rehabilitation work of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. It is determined that recovery is a process that is limited from the cessation of any physical exercises to the complete transition of the physiological and biochemical functions of the body to its original state. The main factors affecting the effectiveness of the recovery process are considered. The phases of recovery and the main areas of activity for the recovery of the body after physical exertion are highlighted. It is proved that the types of*

physical exercises, their intensity, as well as the time spent on training affect the quality and speed of recovery.

It is concluded that the recovery process is the most important link for the health of not only a professional athlete, but also an ordinary person, especially after physical training. The basis for effective recovery is a high level of preparedness for classes in service-applied physiology.

Ключевые слова: *практическое занятие; физическая подготовка; восстановительные процессы; крепатура мышц; физические нагрузки; средства восстановления организма.*

Keywords: *practical training, physical training, recovery processes, muscle strength, physical activity, means of restoring the body.*

Одной из важнейших учебных дисциплин для будущего сотрудника Министерства внутренних дел (далее – МВД) России, бесспорно, является служебно-прикладная физическая подготовка. Данная дисциплина решает ведущие задачи практической деятельности полицейских, учит сотрудника правильно и своевременно реагировать на противоправные действия, а также формирует определенный набор качеств, необходимых для сотрудника МВД, таких как сила, ловкость, выносливость, мужество и самообладание. Все это является неотъемлемой частью качественной профессиональной подготовки полицейских.

Программа обучения в высших образовательных организациях МВД России построена таким образом, что занятия по данной дисциплине проводятся регулярно, что является поводом задуматься о не менее важном этапе процесса физической подготовки – восстановлении организма занимающегося после физической нагрузки, полученной на практическом занятии, в период самоподготовки, тренировках в составе сборных команд института по служебно-прикладным видам спорта. Обучающимся образовательных организации МВД России особенно важно уметь быстро, а самое главное - правильно и грамотно восстанавливаться [1].

Пожалуй, одной из главных особенностей рассматриваемой учебной дисциплины - это изучение служебно-прикладной физической подготовки с использованием определенных направлений деятельности. Рассмотрим два направления физической подготовки в образовательной организации МВД России:

1. Учебные практические занятия по разработанному плану в соответствии с графиком прохождения дисциплины, выбранной специальностью, уровень нагрузки при этом в целом не должен отличаться;

2. Внеучебные занятия физической подготовкой, которые составляют неотъемлемую часть обучения курсантов и слушателей системы МВД России и включают в себя утреннюю зарядку, учебно-тренировочные занятия в сборных командах по служебно-прикладным видам спорта, консультационные за-

нятия и многое другое. К этому направлению также относят самостоятельные занятия общей физической подготовкой, а также спортивно-массовые мероприятие, которые проводят в свободное от учебы время [2].

Так как курсанты и слушатели образовательных учреждений МВД занимаются физической подготовкой значительно чаще, чем студенты гражданских вузов, с учетом прикладного характера данных занятий, очень важно понимание самого процесса восстановления, как он происходит, что меняется в организме и как правильно восстановиться.

При нарушении техники безопасности на учебном практическом занятии у курсантов и слушателей учебных организаций системы МВД России есть риск получить серьёзную травму, последствия которой, естественно, будет мешать их дальнейшей практической деятельности.

Именно поэтому очень важно соблюдать все рекомендации преподавателей, чётко следовать технике безопасности, чтобы избежать различных неприятностей. Если же травма, в силу независящих от сотрудника обстоятельств, всё же была получена, то необходимо незамедлительно доложить о ней руководителю занятия и ни в коем случае не заниматься самолечением, потому что чаще всего неквалифицированная помощь приводит к ещё более плачевным последствиям.

Также следует отметить, что недостаточная работа занимающегося на учебном практическом занятии, отсутствие самоподготовки и системности в качественном усвоении основ боевых приемов борьбы в дальнейшем может сказаться на способности сотрудника правильно и эффективно применять те или иных боевые приёмы борьбы, что в результате может привести не только к травме, но и к гибели сотрудника. Неумелое, неправомерное задержание и досмотр подозреваемого могут значительно затруднить практическую деятельность сотрудника МВД, привести не только к проблемам со здоровьем, но и поставить вопрос о его соответствии занимаемой должности и профессиональной пригодности в целом.

В процессе учебы занимающимся нельзя пренебрегать восстановительными процессами организма, потому что каждому человеку нужен правильный отдых для компенсации энергетических ресурсов. Если пренебрегать правилами восстановления, то человеческий организм будет подвержен изнурению, что отрицательно сказывается на физическом и ментальном здоровье любого живого существа. Работоспособность и выносливость организма в скором времени снижается, силы не компенсируются, что приводит к невозможности в дальнейшем заниматься физическими нагрузками.

В процессе обучения необходимо чётко проводить инструктаж и объяснять обучающимся о пользе восстановительного процесса после занятий физической подготовкой. Для этого необходимо иметь теоретическую базу по данному вопросу.

Восстановительный процесс является важнейшим звеном для здоровья не только профессионального спортсмена, но и обычного человека, особенно после занятий физической подготовкой.

Восстановление - это процесс, ограничивающийся прекращением любых физических упражнений до полного возвращение физиологических и биохимических функций организма в первоначальное состояние, при этом показатели человека постепенно растут [3].

Первый этап восстановления организма занимающегося проводится непосред-ст-венно в ходе учебного занятия. Заключительная часть практического занятия должна отводиться на восстановительные мероприятия: медленный равномерный бег, ходьбу, упражнения на расслабление (свободное «потряхивание» руками с расслаблением мышц плечевого пояса, свободное «потряхивание» ног, расслабленные наклоны туловища и головы назад и вперед и др.).

Необходимо знать, что сверхвосстановление, когда в организме происходит процесс ассимиляции, в связи с чем энергия человека восстанавливается, превышая предыдущий уровень. Данные процессы значительно повышают работоспособность организма, что, бесспорно, положительно влияет на состояние человека.

Выделяют две фазы восстановления организма человека после физической подготовки:

1. Ранняя стадия, которая после легкой физической нагрузки заканчивается в течение нескольких минут, в то же время после тяжёлой тренировки в течение нескольких часов;
2. Поздняя стадия, при которой восстановительные процессы возможны даже в течение нескольких суток.

Важно понимать, что каждый организм своеобразно реагирует на различные физические нагрузки, поэтому и восстановление у всех людей не может быть одновременным.

Конечно, на качество и скорость восстановления влияют, прежде всего, вид физических упражнений, их интенсивность, а также время, потраченное на тренировку. Нельзя не сказать о том, что на восстановительные процессы также влияют степень тренированности, выносливости и в целом работоспособность организма, которые у каждого человека индивидуальны [4].

Процесс восстановления у человека, который регулярно занимается спортом, естественно, происходит быстрее, чем у пренебрегающего физической нагрузкой, поэтому очень важно уметь распределять свое время.

Необходимо отметить, что не все системы организма восстанавливаются одновременно.

Если мы рассмотрим беговые движения, то, в первую очередь восстанавливается дыхание, далее сердечно-сосудистая система (частота сердцебиения восстанавливается, а также артериальное давление возвращается в первона-

чальное состояние), и только спустя несколько суток двигательная система перестает восстанавливаться [5].

Если рассматривать гимнастические упражнения, при которых дыхание человека, как правило, на протяжении всей тренировки равномерно, то, можно сказать о том, что в первую очередь восстанавливается сердечно-сосудистая система, при восстановлении которых в первоначальное состояние возвращается артериальное давление. Что касается двигательной системы, то мышцы приходят в норму только спустя несколько суток, то есть на поздней стадии.

Исходя из вышеперечисленных примеров, сделаем вывод о том, что двигательная система, как правило, требует большего времени для восстановления и все процессы в данной сфере, происходят медленнее и сложнее.

Для того, чтобы восстановительные процессы протекали значительно быстрее, а главное - эффективнее, необходимо правильное распределение времени, которое будет потрачено на физические нагрузки и, соответственно, на отдых. При этом очень важно сочетать два данных аспекта, так как без них не будет качественного восстановления.

Нельзя не упомянуть о том, что дополнительными средствами восстановления бесспорно являются:

1. Гигиена, так как при правильной физической нагрузке у здорового человека обязательно присутствует потоотделение;
2. Правильное питание, которое ускоряет обмен веществ и насыщает организм энергией;
3. Массаж, способствующий расслаблению мышц и профилактике различного рода травм;
4. Прием витаминов для компенсации полезных веществ в организме.

Стоит сказать, что любая физическая нагрузка для организма человека, а в частности для его мышц - это своего рода биохимическая стрессовая ситуация, последствием которой выступает крепатура - боль в мышцах после физической нагрузки [6].

После практических занятий по физической подготовке появляется сильное чувство усталости, желание ничего не делать, но допускать такого поведения человеку нельзя.

Чтобы организм восстановился правильно и быстро нельзя поддаваться усталости и резко бросать нагрузку. Например, после длительного бега крайне опасно сразу останавливаться, садиться, ложиться, так как сердцебиение после бега учащенное и организму очень трудно резко поменять данный темп. Ни для кого не секрет, что необходимо перейти на быстрый, а далее спокойный шаг и впоследствии, постепенно уменьшая нагрузку, остановиться.

Также после физической нагрузки многие специалисты рекомендуют контрастный душ, после которого значительно ускоряются кровообращение и об-

менные процессы, что уменьшает боли при крепатуре и помогает организму быстрее расслабиться и перейти на восстановительные этапы.

Многих ученых на протяжении всей истории человечества интересовал вопрос восстановления организма после физической нагрузки. Так, русский физиолог Сеченов И. М. установил, что утомленная конечность быстрее и эффективнее восстанавливается при одновременной работе в сочетании с другой конечностью, а никак не при пассивном отдыхе. Поэтому многие рекомендуют сочетание различных видов деятельности при восстановлении, в том числе и активный отдых.

Обобщая все вышесказанное, следует выделить основные направления деятельности по восстановлению организма после физических нагрузок:

- после значительной нагрузки – несколько упражнений на растяжку. Когда тренировка с отягощениями завершена, очень полезно сделать несколько упражнений на растяжку, они помогут восстановиться перенапряженным мышцам;
- остановка (снижение) физической активности после тренировки. По завершении тренировки свести физическую активность к минимуму (5–10 минут). Спокойно полежать или посидеть, либо двигаться в очень медленном темпе. Это снизит уровень молочной кислоты в мышцах, благодаря чему уменьшится боль и вероятность травм;
- восполнение потерянной жидкости. При больших физических нагрузках организм теряет много жидкости, поэтому после окончания тренировки нужно выпить какое-то количество воды, чтобы не только утолить жажду, но и поддержать водный баланс, обмен веществ;
- правильное питание. Для спортсмена необходимо не только сытное, но и полноценное питание, богатое белками и углеводами. Рекомендуется поесть в течение 60 минут после окончания физических нагрузок (бананы, куриное мясо, обезжиренный творог, специальные протеиновые комплексы и т.п.);
- полноценный отдых. Серьезную ошибку совершают те спортсмены, которые тренируются слишком часто, не давая организму полноценно восстановиться после больших нагрузок. Не зря опытные профессионалы рекомендуют не делать упражнений с отягощениями для одних и тех же групп мышц чаще, чем 1 раз в 3 дня;
- легкие физические упражнения, особенно при боли в мышцах. Если перенапряженные мышцы сильно болят после тренировки, можно выполнить несколько легких упражнений (без отягощений). Это улучшит обмен веществ, уменьшит застойные явления. Как следствие, мышцы быстрее восстановятся.
- массаж. Качественно выполненный массаж заметно уменьшит болевые ощущения, улучшит обмен веществ;

- баня, прохладная ванна, контрастный душ. Такие процедуры расслабляют организм, уменьшают боль и значительно ускоряют восстановление мышц;
- полноценный сон. После тренировок, особенно тяжелых, необходимо хорошо высыпаться. Это очень важное условие для восстановления организма;
- не допускать чрезмерных нагрузок. Не форсировать события, помнить, что успех в таком деле достигается долгим кропотливым трудом, а не быстрым «наскоком». Следить за самочувствием, не допускайте слишком больших нагрузок [7].

Что касается роли преподавателей служебно-прикладной физической подготовки в образовательной системе МВД России, то, необходимо сказать, что грамотному педагогу необходимо уметь правильно проводить инструктаж по технике безопасности на занятиях, объяснять необходимость соблюдать все правила выполнения физических упражнений, потому что неправильное выполнение влечет за собой усложнение восстановительного процесса, а также увеличение времени, которое организм тратит на восстановление.

Квалифицированному преподавателю обязательно стоит уметь грамотно расставлять интервалы между различными упражнениями, а также учитывать важность отдыха между циклами упражнений с разной нагрузкой.

Преподаватели закладывают базис восстановления каждого курсанта, именно с занятий начитается правильный восстановительный процесс после физической нагрузки.

Исходя из всего вышеперечисленного, основой для эффективного восстановления являются высокий уровень подготовленности к занятиям по служебно-прикладной физической подготовке, а также увеличение внеучебной нагрузки (естественно, в разумных пределах).

Нельзя не отметить, что соблюдение рабочего распорядка дня, контроль сна, регулирование питания и другие не менее значимые факторы играют важную роль в получении положительных результатов в учебной и служебной деятельности курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России не только на занятиях по служебно-прикладной физической подготовки, но и в целом[8].

Процесс восстановления важен и необходим не только для физического здоровья курсантов и слушателей, но и для их нервной системы. Нередко чрезмерные физические нагрузки являются причинами серьезных нервных срывов. Человеку крайне необходим правильный отдых для того, чтобы избежать стрессовых ситуаций, потому что стресс является одной из причин различных заболеваний организма, что также влияет на работоспособность человека. Очень важно не допустить переутомления для того, чтобы организм оставался работоспособным и выносливым на протяжении всего периода обучения и в будущем.

Каждый сотрудник должен соблюдаться эффективный режим восстановления мышц с целью получения максимальной отдачи от учебно-тренировочного процесса, что, несомненно, скажется на общем состоянии здоровья и предотвратит мышечные травмы, связанные с перетренировкой.

Литература

1. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Адаптация курсантов, обучающихся в образовательных учреждениях МВД России, средствами и методами физической рекреации // Научный диалог. 2016. № 2 (50). С. 383-392. URL: //https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461511 (дата обращения: 8.10.2023).

2. Баркалов С. Н. Проектирование учебного процесса по дисциплине «Физическая подготовка» в вузах МВД России с учетом реализации современных требований федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования // Наука-2020. 2021. № 3 (48). С. 59-65 URL: http://www.nauka-2020.ru/MKN_3(48)2021.pdf (дата обращения: 8.10.2023).

3. Алдошин А. В. Основные средства восстановления работоспособности у сотрудников органов внутренних дел // Наука-2020. 2020. № 4 (40). С. 13-18. URL: http://nauka-2020.ru/VN_4(40)2020.pdf (дата обращения: 9.10.2023).

4. Гуняев Е. В., Алдошин А. В. Укрепление здоровья населения и профилактика заболеваний // Наука-2020. 2021. № 7 (52). С. 21-26. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_7(52)2021.pdf (дата обращения: 9.10.2023).

5. Герасимов И. В. Особенности подготовки сотрудников полиции к деятельности с высоким психо-эмоциональном напряжением // Наука-2020. 2020. № 1 (37). С. 94-99. URL: http://nauka-2020.ru/MN_1(37)2020.pdf (дата обращения: 9.10.2023).

6. Моськин С. А. Медико-биологические вопросы безопасности личности и здорового образа жизни // Автономия личности. 2020. № 1 (21). С. 130-133. URL: https://avtonomialichnosti.ru/ALV_1(21)2020.pdf (дата обращения: 9.10.2023).

7. Еремин Р. В. Медико-биологические и психолого-педагогические аспекты восстановления спортсменов // Наука-2020. 2021. № 6 (51). С. 144-147. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_6(51)2021.pdf (дата обращения: 9.10.2023).

8. Подрезов И. Н. Морфологическое и функциональное состояние организма под воздействием физической нагрузки // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2019. № 4 (81). С. 168-172.

ХОДЬБА КАК РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ СНИЖЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

WALKING AS A SOLUTION TO THE PROBLEM OF REDUCING PHYSICAL ACTIVITY OF A MODERN PERSON

Ковалева Надежда Константиновна
студент
институт русского языка и словесности
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Kovaleva Nadezhda Konstantinovna
student
institute of russian language and literature
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Нагайцева Ирина Федоровна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Nagaytseva Irina Fedorovna
Ph.D, associate professor
department of physical culture
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *В статье рассматриваются причины снижения физической активности у современного человека, и последствия, к которым это может привести. Даны рекомендации по мотивированию учеников и студентов занятием спортом. Кроме того, авторы обращают внимание на проблемы, с которыми может столкнуться человек, только начавший заниматься физической деятельностью. Их решением является занятие ходьбой. Авторы рассказывают о форсированной ходьбе, как о лечебно-оздоровительной деятельности, ее пользе и дают минимальные рекомендация для того, чтобы ходьба приносила пользу здоровью человека в реалиях нашего времени.*

Abstract*: The article discusses the reasons for the decrease in physical activity in modern man, and the consequences to which this can lead. Recommendations are given on motivating students and students to play sports. In addition, the authors draw attention to the problems that a person who has just started to engage in physical activity may face. Their solution is walking. The authors talk about forced walking as a therapeutic activity, its benefits and give minimal recommendations for walking to benefit human health in the realities of our time.*

Ключевые слова: *физическая активность; здоровье; малоподвижный образ жизни; мотивация; школьники; студенты; лечебно-оздоровительная деятельность; ходьба; форсированная ходьба.*

Keywords: *physical activity; health; sedentary lifestyle; motivation; schoolchildren; students; therapeutic and recreational activities; walking; forced walking*

Многие ученые сравнивают одну эпоху с другой и говорят о плюсах или минусах новых реалий. Уже давно в текстах для написания эссе на ЕГЭ по русскому языку встречаются такие проблемы, как проблема технического прогресса (автор отмечает положительные изменения, произошедшие с обществом, но также пишет и об отрицательных), как проблема угасания интереса людей к чтению книг, к изучению наук и т.д.

Действительно, по сравнению с двадцатым веком мы живем более комфортно: в магазине очень большой выбор продуктов (если говорить о влиянии исторических событий на жизнь человека), учиться в другом городе – вдали от семьи – уже не представляется проблемой (можно купить билет на самолет и оказаться в тот же день дома; кроме того, не нужно отстаивать очереди, чтобы услышать голос родителей – сейчас можно не просто поговорить с ними, но и увидеть их). Двадцать первый век по многим позициям выигрывает у двадцатого, однако есть критерии, по которым мы (наше общество) проигрываем нашим бабушкам и дедушкам. Один из этих критериев касается физического здоровья.

Необходимо отметить следующие изменения в качестве жизни человека:

1. Появилось больше легковых машин, автобусов, такси.
2. Буквально пару лет назад очень популярными стали электросамокаты, а сейчас приобретают популярность электровелосипеды.
3. У современного человека очень быстрый темп жизни: он работает, занимается саморазвитием, учиться, посещает различные мероприятия, такие как встречи с известными людьми, разговоры о насущных проблемах и т.д.
4. Ученые продолжают развивать абсолютно все электронные изобретения (телефоны, планшеты, компьютеры, телевизоры и т. д.) [1].

Все перечисленные изменения можно интерпретировать, проводя логические связи с физическим здоровьем человека. Во-первых, из-за большого количества автотранспорта человек стал меньше двигаться. Если на конец эпохи Советского Союза, а именно в тысяча девятьсот девяносто первом году, пятьдесят девять машин приходилось на тысячу человек, то сейчас на тысячу человек приходиться триста девять машин, то есть можно говорить о том, что в Российской Федерации примерно каждый третий обладает машиной. Получается, что если раньше человек должен был выйти из дома и пройти какое-то количество метров до остановки, чтобы добраться до работы, то сейчас количество таких людей уменьшилось в пять раз. Кроме того, происходит развитие общественного транспорта. Если сравним метрополитен города Москвы в 1901 году

и в 2023, то увидим, что количество станций значительно увеличилось. Запускают новые линии автобусов и троллейбусов, увеличивают количество машин на маршруте. Все это ведет к тому, что количество самой простой физической нагрузки – ходьба – начинает уменьшаться. Во-вторых, появляются электросамокаты и электровелосипеды, а также другие вариации приспособлений для передвижения (например, моноколеса). Мы понимаем, что человек вместо того, чтобы пройти несколько метров до остановки – садиться на электровелосипед, не крутит колеса, то есть не занимается физической деятельностью, и спокойно и очень быстро добирается до автобуса, троллейбуса или станции метро. Количество самой простой физической нагрузки сводится к минимуму. В-третьих, из-за большой занятости человек перестает уделять время на прогулку в парке (ему нужно после работы бежать на учебу и т.д.), а из-за усталости нет желания заниматься физической деятельностью («ведь я и так устал»). В-четвертых, развитие техники ведет к тому, что ходить в кинотеатры уже не нужно, можно смотреть кино дома, еду могут привезти курьеры, а полы помыть робот. Все, что сейчас было рассмотрено, ведет к тому, что простая или примитивная физическая активность сводиться к минимуму. А это значит, что можно охарактеризовать образ жизни современного человека, как малоподвижный.

Снижение физической активность приводит к различным заболеваниям. Сниженная физическая нагрузка является причиной, например, тридцати процентов случаев заболеваний ишемической болезнью сердца, двадцати семи процентов случаев заболеваний диабетом, двадцати процентов случаев заболеваний раком молочной железы или толстой кишки и пятнадцати процентов переломов шейки бедра. Недостаточная физическая активность – это четвертый по значимости фактор риска глобальной смертности. В статье «Практические преимущества физической активности» преподаватели Гулистанского государственного университета Бекмуродов А. Ж. и Бурханов А.М отмечают, что ученые, которые занимаются исследованием уровнем физической активности детей фиксируют не только снижение активности у детей (снижение происходит каждый год), но и связь снижения физической активности с ожирением, процент которого так же каждый год увеличивается у детей [2].

Достаточный же уровень физической активности приносит следующую пользу:

- снижение риска смерти от всех причин, риска инфаркта миокарда, гипертонии, диабета, инсульта, онкологических заболеваний;
- улучшение когнитивных функций (памяти, внимания), снижение тревоги, депрессии, риска развития слабоумия (включая болезнь Альцгеймера) [3];
- улучшение качества сна (увеличение фазы глубокого сна, снижение дневной сонливости, уменьшение потребности в снотворных);

- замедленная прибавка в весе или снижение веса, особенно в сочетании с правильным сбалансированным питанием;
- укрепление костей, улучшение качества мышц и связок, снижение риска падений и травм, связанных с падением (пожилые люди);
- улучшение физических показателей (сила, выносливость, гибкость);
- улучшение качества жизни.

Необходимо подвести промежуточный итог: физическая активность действительно очень полезна и очень нужна современному человеку. Однако возникает ряд вопросов: как повысить уровень физической активность в реалиях нашего времени.

Самый первый этап – это работа с мотивацией. Необходимо замотивировать человека, объяснить ему пользу физической активности. Для этого необходимо достаточное количество освещения данной проблемы. Самый простой способ освещения – это разговоры на тему пользы физической деятельности. Разберем этот этап на примере общеобразовательных учреждений основного образования и высшего. Как учителя в школах имеют классное руководство, так и преподаватели в вузе являются кураторами групп – и эта, и другая деятельность предполагает встречи с учениками и студентами вне урока или пар, соответственно, в это время можно устроить какое-то обсуждение и, чтобы не нагружать и так очень занятых учителей и преподавателей, можно предложить ребятам подготовить выступления, заранее распределив темы докладов. Эта деятельность будет даже эффективнее привычной лекции учителя или преподавателя, так как ученик или студент должен будет сам найти информацию, подготовить текст для выступления, переработать его и доступно объяснить его одноклассникам или одногруппникам.

Второй этап – этап начала внедрения физической активности в свою жизнь. Разумеется, второй этап предполагает, что человек, который к нему переходит уже замотивирован (а это произойдет только после большой информационной и предварительной работы). На каждом уровне встречаются различным проблемы: на втором этапе человек может столкнуться со сложность физической активности. Почему это может произойти? Во-первых, человек может столкнуться с проблемой времени. Из-за быстрого темпа жизни у него нет возможности ходить в фитнес-зал, выделять для этого полтора часа или больше. Во-вторых, человек может столкнуться с проблемой лени (которая не побеждает легко). Он хочет заниматься спортом, но ему страшно представить, что нужно будет заниматься непривычным делом сорок минут или час. В-третьих, человек может столкнуться с тем, что физическая активность оказывается для него слишком сложной. Он ничем не занимался всю свою жизнь, и в один момент начать бегать десять километров или отжиматься тридцать раз просто невозможно. Столкнувшийся с такими проблемами человек, если он

замотивирован, придет к учителю или преподавателю и спросит, а что же ему делать. И здесь необходимо рассказать о ходьбе.

Ходьба является естественным навыком человека, а значит, не нужно тратить время и силы, чтобы овладеть этим навыком. Какую же пользу может принести ходьба человеку? Необходимо обратиться к факту, который отмечает в статье «Ходьба и бег в контексте их влияния на здоровье мозга и когнитивные функции» Третьякова В. Д.: «походка человека — это не просто двигательная активность, а сложная деятельность, которая представляет собой как двигательную, так и когнитивную задачу. За контроль походки отвечают сложные нейрональные процессы <…>. Ходьба требует обработки как внешней, так и внутренней сенсорной информации, которая помогает реагировать на изменение характеристик окружающей среды и адаптировать двигательные программы каждый раз, когда происходят неожиданные события (например, появление ступеньки или ямки). Таким образом, в процессе ходьбы помимо когнитивной системы, задействуются также и сенсорные» [4].

Ученые изучали влияние ходьбы на различные сферы жизни, и было доказано, что ходьба влияет как на настроение (даже после однократной прогулки оно улучшается), так и на память и здоровье мозга (отмечается, что ходьба в ряде других физических нагрузок способствует снижение рисков заболевания болезнью Альцгеймера [3].

Многие ученые отмечают, что ходьба должна быть частью различных оздоровительных комплексов, ведь она не нуждается в специальном оборудовании и может выполняться человеком самостоятельно без помощи специалистов. К таким ученым относятся А. П. Воробьев, Н. М. Гайнетдинов, И. Б. Темкин, Ж. Б. Сафонова. Однако необходимо отметить, что более эффективной физической деятельностью является не просто ходьба, а форсированная ходьба, то есть ускоренная, которая отличается большей ритмичностью дыхания и вовлеченностью в работу многих групп мышц.

Форсированная ходьба является наилучшим способом физической активность для занятого или непривыкшего к занятиям спортом человеку. Ускоренным шагом можно идти до автобуса – это является частью жизни и человеку не нужно перестраиваться, чтобы выбирать время для занятия спортом; ускоренным шагом можно ходить до магазина или места; в торговом центре из отдела в отдел также можно передвигаться не медленно, а быстро.

Конечно, необходимо соблюдать минимальные рекомендации врачей для того, чтобы ходьба действительно приносила пользу [5].

Во-первых, «тренировку» необходимо начинать правильно, то есть с разминки, но и здесь волноваться не стоит. Разминкой перед форсированной ходьбой является ходьба прогулочным шагом.

Во-вторых, «тренировку» необходимо правильно завершать. Нужно снизить пульс до исходного, постепенно замедляя шаг.

В-третьих, такие «тренировки» лучше совершать регулярно, так как врачи после различных наблюдений пришли к выводу о том, что это приводит к большей результативности. Быстрая ходьба должна стать ежедневной физической активностью.

В-четвертых, человек должен увеличивать время быстрой ходьбы, но делать это постепенно, чтобы успевать привыкать к тому, что занятие спортом входит в его жизнь.

Таким образом, снижение физической активности является насущной проблемой современного общества. Необходимо прикладывать какие-то усилия к тому, чтобы бороться с этой проблемой. Одним из ее возможных решений является внедрение в рутину форсированной ходьбы, как вида привычного человеку способа добрать из одного места в другое.

Литература

1. *Демин А. Е., Ненашев А. И. Тенденция снижения физической активности общества // Вестник науки. 2023. № 2 (59) Т. 4. С. 352-354.*
2. *Бекмуродов А. Ж., Бурханов А. М. Практические преимущества физической активности // Наука, образование и культура. 2020. № 4 (48). С. 59-60.*
3. *Машкович К. А., Григорьева В. Н. физическая активность в профилактике болезни альцгеймера (обзор литературы) // Лечащий врач. 2019. № 8. С. 52-56.*
4. *Третьякова В. Д. Ходьба и бег в контексте их влияния на здоровье мозга и когнитивные функции // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2023. №3 (42). С. 277-295.*
5. *Смоленский А. В., Капустина Н. В., Хафизов Н. Н. Оздоровительное значение ходьбы как метода профилактики заболеваний и увеличения продолжительности жизни человека // РМЖ. Медицинское обозрение. 2018. № 1 (I). С. 57–61.*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

THE USE OF EXERCISES TO PROMOTE THE HEALTH OF THE GASTROINTESTINAL TRACT

Павлова Ирина Денисовна
студент
Волгоградского института управления филиал РАНХиГС
г. Волгоград, Россия
Pavlova Irina Denisovna
student
Volgograd Institute of Management branch of RANEPA
Volgograd, Russia

Инёв Михаил Александрович
старший преподаватель
кафедра физической и специальной подготовки
Волгоградского института управления филиал РАНХиГС
г. Волгоград, Россия
Inev Mikhail Alexandrovich
senior lecturer
department of physical and special training
Volgograd Institute of Management branch of RANEPA,
Volgograd, Russia

Аннотация. *В данной статье описана проблема выбора профессиональных упражнений для занятия физкультурой у пациентов с заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Рассмотрено влияние физической активности на вышеупомянутые заболевания. Комплекс физкультурных упражнений был разработан для людей с заболеваниями ЖКТ.*

Abstract. *This article describes the problem of choosing professional exercises for physical education in patients with diseases of the gastrointestinal tract. The influence of physical activity on the above-mentioned diseases is considered. The complex of physical exercises was developed for people with gastrointestinal diseases.*

Ключевые слова: *физическая культура; заболевания желудочно-кишечного тракта; комплекс упражнений.*

Keywords: *physical culture; diseases of the gastrointestinal tract; a set of exercises.*

Учёные подтвердили, что большинство заболеваний связано с нарушением центральной нервной системы и эмоциональным стрессом в организме.

На данный момент каждый пятый человек к 28-ми годам страдает заболеваниями желудочно-кишечного тракта (далее – ЖКТ). Это связано со многи-

ми факторами, основой которых являются стрессы и далёкий от идеала образ жизни. Самыми известными причинами заболеваний ЖКТ являются:

- Неправильный режим питания.
- Вредные привычки.
- Лекарственные препараты.
- Инфицирование Helicobacter pylori.

Дополнительными основаниями к проявлению заболеваний ЖКТ могут быть:

- нехватка необходимых витаминов организму;
- стрессы и психические расстройства (неврастения, повышенная раздражительность, депрессия);
- негативное влияние экологии на человека;
- несоблюдение личной гигиены;
- тяжёлый физический труд;
- тесное нижнее бельё или ремень;
- малоподвижный образ жизни.

Лечебная физическая культура (ЛФК) — специально отобранный комплекс упражнений, способствующий выздоровлению и профилактике в случае повторных заболеваний. Существуют упражнения для ЖКТ, которые помогают нормализовать уровень кислотности, уменьшить тяжесть в желудке, улучшить общее самочувствие. Умеренная физическая активность - залог здорового образа жизни при заболеваниях ЖКТ.

Преимущества лечебной физкультуры включают:

- Восстановление нормальной работы нервной системы.
- Улучшение кровообращения и предотвращение застоя крови.
- Повышение обмена веществ.
- Укрепление мышц.
- Нормализация перистальтики желудка и кишечника.
- Насыщение организма кислородом.
- Положительное влияние на нервно-психологическое состояние.

Для достижения наилучших результатов восстановления организма, важно правильно выбрать зону физиотерапии. Это возможно только после постановки точного диагноза после консультации со специалистом, таким как гастроэнтеролог или физиотерапевт. Физические упражнения должны стать постоянной и полезной привычкой. Их следует выполнять с удовольствием. Если не получать от занятий удовольствия, то и результата не будет.

Физические упражнения, гимнастика, йога, фитнес, аэробика, пилатес- это основные без лекарственные способы нормализовать эмоциональное состояние организма и поддерживать себя в хорошей форме. Упражнения для ЖКТ можно выполнять при болях в животе, повышенной или пониженной кислотности, гастрите, язвенной болезни и других желудочно-кишечных проблемах.

Специально подобранные и назначаемые упражнения: усиливают перистальтику желудка и кишечника, улучшают секреторную функцию всего ЖКТ, нормализуют положение органов брюшной полости.

Упражнения при заболевании ЖКТ стоит выполнять либо за 0,5-1 часа до еды, либо через 2-2,5 часа после приёма пищи, т. к. даже небольшая физическая нагрузка может тормозить секрецию желудка.

Перед началом комплекса упражнений при заболевании ЖКТ необходима умеренная ходьба на протяжении 15-20 минут.

Далее выполняем упражнения:

1. Исходное положение (далее – И. п.): лёжа на спине, руки вдоль туловища. Для начала поднимите кисти рук к плечам, затем разведите руки в стороны и вдохните, снова поднимите кисти к плечам, вернитесь в И. п. и выдохните. Повторите это физическое упражнение при заболевании ЖКТ 5-7 раз.

2. И. п.: то же. Для начала подтяните правое колено к животу и выдохните, вернитесь в И. п. и вдохните. Повторите данное упражнение 5-7 раз каждой ногой.

3. И. п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги стоят на полу и согнуты под углом 90-85 градусов. Очень медленно и плавно начинаем подтягивать ноги к животу. Подтягиваем настолько, насколько у вас это получается. Также медленно и плавно опускаем ноги вниз в И. п. Ноги сильно к животу не прикладываем. Повторите данное упражнение 5-10 раз.

4. И. п.: лёжа на правом боку. Для начала подтяните левое колено к животу, отведите левую руку назад, выдохните. Вернитесь в И. п., вдохните. Повторите данное упражнение 8-10 раз.

5. И. п.: коленно-кистевое (стоя на коленях и опираясь на прямые руки). Выполняя данное упражнение при болях в желудке, стоит выпрямить правую ногу и максимально отведите её назад по направлению к потолку, вернитесь в И. п. Повторите данное упражнение 4-6 раз.

6. И. п.: сидя на табуретке, руки на поясе. Выполняем вращательные движения туловища: вперёд, влево, назад, вправо; затем в обратном направлении. Повторите данное упражнение 5 раз в каждую сторону.

7. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Выполните поворот туловища вправо так, чтобы увидеть стену за собой, и вдохните; руками тянитесь в ту же сторону, куда поворачивались, не отрывая ноги от пола; вернитесь в И. п. Повторите данное упражнение из комплекса ЛФК при заболевании ЖКТ по 5-7 раз в каждую сторону.

Стараемся выполнять все данные упражнения в меру своих физических возможностей, чтобы не было сильной нагрузки на организм и не ухудшить своё здоровье. Главное выполнять все упражнения очень медленно и плавно.

Также если в вашей жизни присутствует сильный стресс, то старайтесь избавить себя от него, давайте организму отдохнуть.

Подводя итоги, можно сказать, что, выполняя данный курс несложных упражнений, можно без всяких усилий поддерживать своё здоровье при заболеваниях ЖКТ. Но стоит помнить, как правильно их выполнять и в каком промежутке времени лучше это делать, чтобы не ухудшить своё здоровье.

Литературы

1. Новиков Д. А. Развитие человеческого тела через физическую культуру: научно-методический аспект. Москва : Гуманитарный университет, 2020. 180 с.

2. Абдулхаков Р. А. Распространённость Helicobacter pylori // Казанский медицинский журнал. 2020. Т. 83. №5. С. 365-367.

3. Князев В. А. Физическая культура и спорт в жизни человека. Москва : Эксмо, 2019. 150 с.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СОТРУДНИКОВ ГОСАВТОИНСПЕКЦИИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON PERFORMANCE TRAFFIC POLICE OFFICERS IN THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING

Махов Станислав Юрьевич
кандидат педагогических наук, профессор
кафедры физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Makhov Stanislav Yurievich
Ph.D., professor
department of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Баркалов Сергей Николаевич
кандидат педагогических наук, доцент
начальник кафедры физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Barkalov Sergey Nikolaevich
Ph. D., associate professor
head of department of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассмотрены особенности влияния физических нагрузок на работоспособность сотрудников Госавтоинспекции.*

Abstract. *The article discusses the peculiarities of the influence of physical activity on the performance of traffic police officers.*

Ключевые слова: *адаптационные возможности организма, функциональное перенапряжение, микротравматизация, динамические нагрузки, мышечное утомление, работоспособность.*

Keywords: *adaptive capabilities of the body, functional overstrain, microtraumatization, dynamic loads, muscle fatigue, performance.*

Организм человека обладает сформировавшейся в процессе эволюции способностью приспосабливаться (адаптироваться) к изменяющимся условиям среды. Однако адаптационные возможности организма не беспредельны, он не всегда и не в полной мере может приспособиться к тем или иным условиям

среды, в том числе физическим нагрузкам, в результате чего нередко развиваются заболевания.

В поддержании гомеостаза и его регуляции важнейшая роль принадлежит нервной системе, железам внутренней секреции, особенно гипоталамо-гипофизарной и лимбической системам мозга. Физиологические механизмы, обусловливающие при систематической мышечной тренировке повышение неспецифической резистентности организма, сложны и многообразны. Во-первых, при действии самых различных стрессоров развитие неспецифической резистентности связано с гипофиз-адреналовой системой, с секрецией адренокортикотроиного гормона и глюкокортикоидов. Во-вторых, важное значение в этих механизмах принадлежит нервной регуляции функций.

Одним из важнейших факторов сохранения постоянства внутренней среды, определяющих адаптивные возможности организма, является антагонистическое отношение его функций.

Любые, даже незначительные, нарушения функции связаны с соответствующими морфологическими сдвигами на определенном уровне, что подчеркивает принцип единства структуры и функции.

Адаптация к физическим нагрузкам при мышечной деятельности во всех случаях представляет собой реакцию целостного организма, однако специфические изменения в тех или иных функциональных системах могут быть выражены в различной степени.

В условиях силовой подготовки, когда происходит долговременная адаптация организма к физическим нагрузкам, имеют место морфофункциональные сдвиги в состоянии системы микроциркуляции крови. Эти изменения, возникающие непосредственно во время мышечной деятельности, сохраняются в организме как следствие и после ее окончания. Накапливаясь в течение длительного времени, они постепенно приводят к формированию более экономного типа реагирования микрососудов. Специфика тренировки в том или ином виде спорта обусловливает дифференцированные преобразования микрососудов. Это позволяет думать, что показатели состояния системы микроциркуляции крови могут служить важным диагностическим критерием приспособленности организма к тому или иному виду деятельности, а также характеризовать функциональное состояние сердечно-сосудистой системы.

В основе адаптации любых биологических систем к изменившимся условиям внутренней или внешней среды лежит метаболическая адаптация, т. е. количественное изменение процессов обмена веществ в клетках организма.

Адаптивные изменения основных метаболических функций в большинстве случаев морфологически не проявляются — они протекают на уровне макромолекул, представленных ферментами и нуклеиновыми кислотами».

Многочисленные морфологические, биохимические, физиологические исследования свидетельствуют, что большие физические нагрузки способствуют

значительным сдвигам в морфологических структурах и в химизме тканей и органов.

При интенсивных физических нагрузках у ряда сотрудников регистрируется срыв адаптационно-приспособительных механизмов, проявляющийся в повшении уровня инфекционной заболеваемости на фоне «поломки» как гуморального, так и клеточного звеньев иммунитета.

В процессе тренировок и особенно после соревнований отмечается снижение иммуноглобулинов класса IgG, IgM отметили, что при интенсивной физической работе в мышцах снижается содержание АТФ, КрФ и гликогена и увеличивается количество лактата. Во время подготовки к соревнованиям повышается уровень кортикостероидов в крови, что подавляет иммунитет. У сотрудников часто встречается скрытый дефицит железа, а также низкий уровень гемоглобина и гематокрита, что может снизить физическую работоспособность и отразиться на результатах выступления.

В настоящее время пока еще трудно сказать, в каких отделах изменения являются первичными, а в каких — вторичными. Однако полученные данные позволяют полагать, что обратимые функциональные и гистологические изменения в опорно-двигательном аппарате, возникающие в результате мышечного перенапряжения, могут иметь место у сотрудников, выполняющих в тренировочном занятии большое количество (и интенсивно) стереотипных движений.

Существует мнение, что возникновение патологических (в том числе и дистрофических) изменений в мышцах при длительной и интенсивной нагрузке связано с хроническими микротравмами (частичный или полный разрыв) мышечных волокон. Возможно, что именно мышечные волокна с дистрофическими явлениями вследствие переутомления и являются менее устойчивыми к механическому воздействию, т. е. травмированию. Следует отметить, что в возникновении заболеваний при мышечной перегрузке (переутомлении) определенную роль играют индивидуальные морфологические особенности тех органов и систем, на которые приходится основная нагрузка. Эти особенности могут проявляться, например, в неодинаковом соотношении медленных и быстрых волокон в одной и той же мышце у разных людей.

Чрезмерные нагрузки оказывают на ткани деструктивное действие. На фоне таких нагрузок создаются условия, в которых блокируются основные системы обеспечения гомеостаза: системы трофических связей и системы регуляции роста и цитодифференцирования тканей. Результатом являемся разбалансирование морфофункциональных отношений, которое, приняв необратимый характер, может привести к развитию патологии.

Менее продолжительная, но напряженная нагрузка (до изнеможения) приводит к значительным сдвигам в ультраструктуре различных компонентов мышечного волокна, отметили снижение pH мышц и повышение лактата в работающих мышцах после интенсивных физических нагрузок.

Анализируя причины разрыва мышц и сухожилий, приходим к выводу, что предшествующий ему артериит вызывает местную ишемию. При хроническом переутомлении возникают выраженные дистрофические и деструктивные изменения части мышечных волокон.

Имеются данные о том, что раннее развитие дистрофических изменений в некоторых мышцах (надостной, подостной и др.) связано с наличием в этой области «бессосудистой зоны». В мышцах, подвергшихся длительным и предельным нагрузкам, выявляется обычно значительное замедление (в 2-3 раза) местного тканевого кровотока и развитие кислородной недостаточности.

При повреждениях мышц наблюдается несинхронность развития очагов травмы и их морфологическая неоднородность. Выраженная стадийная и типовая гетерогенность повреждений является следствием функциональной и морфологической гетерогенности мышц.

Экспериментально показано, что при действии раздражителей на мышцы из них могут выходить белки, аминокислоты, креатин и другие вещества, причем процесс этот сопровождается развитием контрактуры. Предрасполагающим фактором к разрыву мышц являются утомление, потеря эластичности, мышечные боли.

В некоторых ситуациях тяга более 1000 кг не вызывала разрыва ахиллова сухожилия. Сухожилие обычно разрывается в точке наихудшего кровоснабжения. Наиболее часто это бывает у сотрудников старше 35 лет, особенно у плохо тренированных людей и у тех, кто без должной подготовки возобновил интенсивные тренировки.

Постоянное механическое раздражение кожи и подлежащих тканей в зоне залегания синовиальной сумки приводит рано или поздно к се асептическому воспалению, к образованию серозного бурсита.

Функциональное перенапряжение в отдельных мышечных группах и сопутствующее ему утомление, протекающее с накоплением недоокисленных продуктов обмена веществ, приводят к изменению коллоидного состава тканей, нарушениям кровообращения, что проявляется болевыми ощущениями и повышенной чувствительностью соответствующих мышц. В этой фазе коллоидных реакций еще не отмечается отчетливых органических изменений в мышцах и возвращение к норме легко осуществимо.

Костная ткань, подобно другим видам соединительной ткани, проявляет свойства анаэробного или гликолитического обмена. В ней интенсивно протекают процессы гликолиза. А. И. Кураченков отметил, что главными факторами, обусловливающими прогрессивные морфологические изменения в костной системе, являются раздражение рецепторных приборов, рефлекторная гиперемия и усиление обмена веществ. Эти изменения всегда возникают в результате выполнения физических упражнений.

Среди многих факторов, обусловливающих возникновение деформирую-

щего артроза, немаловажное значение имеет функциональное перенапряжение опорно-двигательного аппарата. Более чем у половины сотрудников причиной развития деформирующего артроза коленного сустава является травма. Плечелопаточный периартрит развивается в результате физических перегрузок и хронической микротравматизации.

При чрезмерной физической нагрузке на кость может развиться патологическая функциональная перестройка кости, описываемая в литературе как «перелом от перегрузки», «перелом от утомления», «маршевый перелом». Таким образом, функциональное перенапряжение и микротравматизация приводят к нарушению питания кости.

Резкое прекращение тренировочных занятий является причиной отклонений ряда параметров внутренней среды и требует соответствующей перестройки взаимоотношений функциональных систем организма для обеспечения компенсаторных реакций. Наблюдаемые при этом сдвиги имеют характер, аналогичный гиподинамии.

Нерациональное применение физических нагрузок может привести к функциональным перегрузкам, травмам и заболеваниям опорно-двигательного аппарата и явиться значительным тормозом в физической подготовке сотрудников. Чрезмерная физическая нагрузка приводит к обострению хронических заболеваний или к развитию перенапряжения различных органов и систем орга-изма. В настоящее время известны перенапряжения нервной системы, сердца, крови, почек, опорно-двигательного аппарата и т.д.

Под влиянием тяжелой физической нагрузки могут происходить изменения функции почек с появлением в моче белка, эритроцитов и даже может развиться острая почечная недостаточность.

Систематические умеренные нагрузки способны повышать транспортные возможности сердечно-сосудистой системы, а ведущим фактором, лимитирующим максимальное потребление кислорода (МПК), является ее способность транспортировать кислород.

При хроническом перенапряжении в условиях ежедневной тренировки отмечаются изменения в системе микроциркуляции. Скорость кровотока в системе микроциркуляции при этом замедляется в 2 раза по сравнению с контролем. Это вызвано тем, что отток крови уменьшается. Наряду с замедлением кровотока значительно увеличивается приток крови.

При мышечной работе расход энергии резко возрастает, в связи с чем более интенсивно протекает процесс окисления веществ в мышечной ткани. Поэтому увеличивается доставка кислорода к скелетным мышцам. Если кислорода для полного окисления веществ не хватает, то оно происходит частично и в организме накапливается большое количество недоокисленных продуктов, таких, как молочная и пировиноградная кислоты. Это приводит к отклонению ряда важных констант внутренней среды организма, что не позволяет ему

продолжать мышечную деятельность. В организме образуется кислородный долг, который восполняется в период отдыха. Потребляемый в этот период кислород идет на окисление скопившихся в организме недоокисленных продуктов обмена веществ.

Таким образом, хронические перегрузки, перенапряжения при занятиях спортом повышают угрозу травмирования и возникновения посттравматических заболеваний у сотрудников. Даже самые «легкие» травмы порой приводят к осложнениям и посттравматическим заболеваниям и, естественно, влияют на физическую работоспособность.

В настоящее время очевидны негативные последствия больших физических нагрузок и растущая необходимость в их ликвидации и профилактике. Вот почему профилактические и реабилитационные мероприятия входят в комплекс физической подготовки сотрудников. К сожалению, методы профилактики и нормализации функционального состояния сотрудников после больших физических нагрузок изучены еще недостаточно.

Утомление при мышечной деятельности

Мышечное утомление – это такое состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена. Понижение работоспособности является главным внешним проявлением этого состояния, его основным объективным признаком. Однако работоспособность может снижаться не только при утомлении, но и при тренировке в неблагоприятных условиях среды (высокой температуре и влажности воздуха; пониженном парциальном давлении кислорода в воздухе, например в среднегорье).

Утомление является естественным физиологическим процессом, нормальным состоянием организма. Для успешной тренировки необходимо, чтобы при каждом упражнении была достигнута определенная степень утомления. Утомление характеризуется еще одним субъективным признаком — усталостью (тяжестью в голове, конечностях, общей слабостью, разбитостью). Русский физиолог А. А. Ухтомский считал, что усталость является «натуральным предупредителем утомления». Выраженность усталости не всегда соответствует степени утомления, т. е. объективным физиологическим и биохимическим сдвигам, наступающим в организме в процессе тренировки. В данном случае играет роль эмоциональная настройка сотрудника при большой заинтересованности в проделанной работе усталость долго не проявляется, при падении интереса она наступает рано.

Утомление – это биологически защитная реакция организма, направленная против истощения функционального потенциала центральной нервной системы (ЦНС). При развитии утомления, перенапряжения, перетренированности, переутомления имеет место нарушение корковой нейродинамики.

Ряд ученых утверждают, что причина утомления кроется в самой мышце как рабочем органе, так как, по их мнению, в результате физической работы в

мышце накапливаются продукты обмена веществ (например, молочная кислота), и поэтому она не может выполнять дальнейшую работу. Тренированной мышце утомление наступает и без накопления молочной кислоты. Выдвигается теория, согласно которой утомление наступает как в работающих мышцах, так и в нервных центрах. Эта теория основана на концепции постоянного воздействия на нервные центры импульсов от работающих мышц, в результате чего в нервных центрах и развиваются процессы, следствием которых является мышечное утомление.

Опытами было установлено, что ЦНС, побуждая мышцу через двигательные нервы к работе, одновременно через симпатические нервы приспосабливает ее трофические функции к выполнению этой работы. Развивая это положение, процесс утомления как результат нарушения взаимодействия между соматической и адаптационно-трофической системами. Разучивание движений приводит к быстрому утомлению, потому что оно совершается исключительно под управлением коры большого мозга. По мере повышения автоматизации движений управление ими берут на себя подкорковые образования. Движения становятся высококоординированными только благодаря тому, что они «выходят» из-под ведения коры и начинают подчиняться подкорковым системам.

Симпатическая нервная система усиливает окислительные процессы в мышцах, а основной причиной утомления является расстройство координации функционирующих систем.

Утомление в значительной степени зависит от изменения обмена веществ в нервной ткани, в результате чего происходят сложные нервно-рефлекторные сдвиги в ЦНС. Так, существенную роль в жизнедеятельности нервных клеток играет кислород: чем меньше его доставляется к нервной ткани, тем быстрее снижается ее возбудимость, тем скорее возникает утомление.

В основе утомления лежат механизмы охранительного торможения, которые предохраняют нервные центры от функционального истощения. Что касается исполнительных органов, т. е. самих мышц, то изменение их состояния является вторичным и обусловлено изменением состояния высших нервных Центров. В. Н. Волков составил классификацию клинических проявлений утомления.

1. Легкое утомление — состояние, которое развивается даже после незначительной по объему и интенсивности мышечной работы. Оно проявляется в виде усталости. Работоспособность при этой форме утомления, как правило, не снижается.

2. Острое утомление — состояние, которое развивается при предельной однократной физической нагрузке. При этом состоянии отмечается слабость, резко снижается работоспособность и мышечная сила, появляются атипические реакции сердечно-сосудистой системы на функциональные пробы. Острое утомление чаще развивается у слабо тренированных сотрудников. Клинические

проявления его: бледность лица, тахикардия, повышение максимального артериального давления (АД) на 40-60 мм рт. ст., резкое снижение минимального АД (феномен бесконечного тона), на ЭКГ нарушение обменных процессов сердца, повышение общего лейкоцитоза крови, иногда белок в моче.

3. Перенапряжение — остро развивающееся состояние после выполнения однократной предельной тренировочной нагрузки на фоне сниженного функционального состояния организма (перенесенное заболевание, хронические интоксикации и др.). Чаще это состояние развивается у сотрудников, которые способны благодаря хорошим волевым качествам выполнять большие нагрузки на фоне утомления. Клинически перенапряжение проявляется общей слабостью, вялостью, головокружениями, иногда обморочными состояниями, нарушением координации движений, сердцебиением, изменением АД, нарушением ритма сердца, увеличением печени, атипическими реакциями сердечно-сосудистой системы на нагрузку. Эта форма утомления длится от нескольких дней до нескольких недель.

4. Перетренированность — это состояние, которое развивается у сотрудников при неправильно построенном режиме тренировок и отдыха (хроническая физическая перегрузка, однообразие средств и методов тренировки, нарушение принципа постепенности увеличения нагрузок, недостаточный отдых), особенно на фоне очагов хронической инфекции, соматических заболеваний.

Перетренированность характеризуется выраженными нервно-психическими сдвигами, ухудшением результатов, нарушением деятельности сердечно-сосудистой и нервной систем. Все сдвиги в реакциях резко выражены, отмечаются изменения ЭКГ, снижение сопротивляемости организма к инфекциям.

5. Переутомление — это уже патологическое состояние организма. Оно чаще всего проявляется в виде невроза, наблюдается, как правило, у сотрудников с неустойчивой нервной системой, эмоционально впечатлительных, при чрезмерных физических нагрузках. Клинические проявления похожи на свойственные перетренировке, но более четко выражены. Сотрудники апатичны, их не интересуют результаты участия в соревнованиях, у них нарушен сон, появляются боли в сердце, расстройство пищеварения, половой функции, тремор пальцев рук.

Диагностика утомления основывается на учете субъективных и объективных данных. Поэтому спортсмены с различными формами утомления подлежат тщательному медицинскому обследованию, где учитываются показатели физического развития, дается оценка функционального состояния дыхательной системы (определяется жизненная емкость легких — ЖЕЛ, проводятся проба Штанге с задержкой дыхания на вдохе, проба Генчи с задержкой дыхания на выдохе), сердечно-сосудистой системы (проводятся электрокардиография, ортоклиностатическая проба, клинические анализы крови). Например, при

переутомлении резко меняется нормальная приспособляемость сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам: замедляется скорость кровотока, повышается периферическое сопротивление крови, отмечаются признаки перенапряжения сердца.

Кроме того, уменьшается газообмен на 35-55 %, появляется белок в моче, резко увеличивается содержание молочной кислоты в мышцах и крови, наблюдается потеря веса до 13 %, снижается функция организма: меняется активность нейтрофилов крови, ухудшаются бактерицидные свойства кожи.

Для диагностики острого утомления можно воспользоваться методикой изучения функционального состояния зрительного анализатора, в частности критической частоты слияния световых мельканий (КЧСМ). Резкое снижение КЧСМ после физической и нервной нагрузки указывает на торможение в ЦНС вследствие наступающего утомления. Методика проста и доступна в любых условиях.

В процессе диагностики утомления и функционального состояния сотрудников используются различные тесты и пробы. Ниже будут приведены некоторые из них.

1. Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений (ЧСС) и АД наиболее полно характеризуют функциональное состояние сердечно-сосудистой системы. Во время физической нагрузки при высокой тренированности ЧСС достигает 180-200 уд/мин. В состоянии острого утомления по сравнению с покоем она увеличивается в 1,5-2 раза. При нарастании утомления пульс может быть более частым или редким, нередко отмечается аритмия. Уровень АД также четко отражает степень утомления. Обычно при нарастании утомления АД повышается на 20-50 мм рт. ст. При остром утомлении после большой физической нагрузки минимальное давление падает до ноля (феномен бесконечного тона).

Простой тест Руффье-Диксона:

$$\frac{(p + p^2 + p^3) - 200}{10},$$

где р — пульс в покое, р2— пульс после 20 приседаний, р3 — пульс после минуты отдыха.

Итоговые цифры 1-3 — очень хороший показатель, 3-6 — хороший. При этом решающей является ЧСС до нагрузки.

Индекс Кердо — соотношение АД диастолического (Д) и пульса (П):

$$ИК = (1 - \frac{Д}{П} \times 100).$$

У здоровых он близок к нулю; при преобладании симпатического тонуса

увеличивается, при парасимпатическом уменьшается, становясь отрицательным. При равновесии состояния вегетативной нервной системы ИК=0. При сдвиге равновесия под влиянием симпатической нервной системы диастолическое АД падает, ЧСС растет, ИК>0. При усиленном функционировании парасимпатической нервной системы ИК<0. Исследование необходимо проводить в одно и то же время суток (например, утром после сна).

Этот показатель надо рассматривать в комплексе с другими показателями, в частности с биохимическими (лактат, мочевина, гемоглобин, гематокрит), с учетом напряжения физиологических функций. Необходимо учитывать этап подготовки, функциональное состояние, возраст и пол сотрудника.

Среднее артериальное давление является одним из важных параметров гемодинамики. Математический метод вычисления среднего давления:

АДсредн=АДдиаст + АДпульсовое/2

Наблюдения показывают, что при физическом утомлении среднее АД повышается на 10-30 мм рт. ст.

Коэффициент выносливости (КВ) определяется по формуле Кваса. Тест характеризует функциональное состояние сердечно-сосудистой системы. Этот тест представляет собой интегральную величину, объединяющую ЧСС, систолическое и диастолическое давление. Он рассчитывается по следующей формуле:

$$\text{КВ} = \frac{\text{ЧСС} \times 10}{\text{пульсовое давление}}.$$

В норме КВ равен 16. Увеличение пульсовое давление его указывает на ослабление деятельности сердечно-сосудистой системы, уменьшение — на усиление.

2. Дыхательная система (аппарат внешнего дыхания). Функция аппарата внешнего дыхания направлена на обеспечение организма необходимым количеством кислорода и освобождение от избытка углекислоты. Газообмен в легких и насыщение крови кислородом осуществляются посредством слаженного взаимодействия нескольких процессов, основными из которых являются легочная вентиляция, альвеолярно-капиллярная диффузия, легочный кровоток.

Жизненная емкость легких — максимальное количество воздуха, которое можно выдохнуть после максимального вдоха, — измеряется с помощью спирометра или спирографа. Рекомендуется оценивать ЖЕЛ путем сравнения с так называемой должной жизненной емкостью легких (ДЖЕЛ), т.е. с той, которая должна быть у данного человека. Она теоретически рассчитывается с учетом пола, возраста, роста, веса. Для этого можно пользоваться номограммой. Сое-

диняя прямой линией соответствующие пункты на шкалах «Возраст» и «Относительная масса», на дополнительной линии А отмечают точку пересечения. От этой точки проводят прямую линию на шкалу «Рост». Точка пересечения этой линии со шкалой УС и будет должной величиной ЖЕЛ.

ЖЕЛ выражается в процентах от нормативной величины. Под влиянием тренировки ЖЕЛ может возрастать даже на 30 % (И. В. Аулик). Снижение ЖЕЛ наблюдается при переутомлении, перетренировке, острых и хронических заболеваниях.

При повторных исследованиях ЖЕЛ уменьшается, что связано с утомлением дыхательной мускулатуры и снижением функционального состояния ЦНС.

Проба Розенталя заключается в пятикратном измерении ЖЕЛ с интервалом отдыха 15 с. У тренированных спортсменов отмечаются одинаковые данные или их увеличение. Уменьшение же показателя говорит об изменении в состоянии дыхательного аппарата или утомлении.

Проба Штанге — задержка дыхания на вдохе. Обследуемый в положении стоя делает вдох, затем глубокий выдох и снова вдох (80-90 % от максимального) и закрывает рот. На нос накладывают резиновый зажим. Отмечается время задержки дыхания. Тренированные сотрудники способны задержать дыхание на 60-120 с. При утомлении время задержки резко снижается. Пробу можно записать на ленте кимографа от манжетки, наложенной на живот.

Проба Генчи — задержка дыхания на выдохе. При хорошем функциональном состоянии сотрудники способны задержать дыхание на выдохе на 60-90 с. При утомлении время задержки дыхания резко уменьшается.

Значимость этих проб увеличивается, если вести наблюдения постоянно, в динамике.

Форсированная жизненная емкость легких (ФЖЕЛ), или объем форсированного выдоха (ОФВ), — количество воздуха, которое может быть выдохнуто при форсированном выдохе после глубокого вдоха. После максимального вдоха спортсмен на несколько секунд задерживает дыхание, а потом быстро выдыхает. Исследование проводится 2—3 раза. Учитывают максимальное значение. При утомлении показатель снижается.

Пневмотонометрический показатель (ПТП) характеризует состояние дыхательной мускулатуры. В последнее время установлена зависимость величины мышечных усилий от степени напряжения дыхательной мускулатуры. Известно, что функция внешнего дыхания в определенной мере зависит и от функции дыхательных мышц.

У здоровых мужчин ПТП на выдохе составляет 32В ± 17,4 мм рт. ст., на вдохе — 227 ± 4,1 мм рт. ст., у женщин (соответственно) 246 ± 1,6 и 200 ± 7,0 мм рт. ст. При гиподинамии, а также после интенсивных физических нагрузок ПТП снижается. ПТП определяли у сотрудников после физических нагрузок пневмотонометром.

3. Нервная система. В процессе тренировочных занятий совершенствуются функциональные возможности ЦНС. Они тем выше, чем лучше тренированность. Для оценки функции ЦНС рекомендуются различные простые пробы.

Рефлексометрия — это метод определения времени двигательной (сенсомоторной) реакции. Оно позволяет судить о функциональном состоянии ЦНС и анализаторов. Простое время сенсомоторной реакции измеряется с момента включения сигнала до момента выполнения заданной ответной реакции. В качестве сигнала чаще всего используют оптический (световой) или акустический (звуковой) раздражитель, который включается одновременно с электросекундомером. После ответной реакции, например нажатия на кнопку, секундомер останавливается.

При высокой тренированности время простой двигательной реакции составляет 0,15-0,20 с.

Более полную информацию о функциональном состоянии ЦНС и анализаторов можно получить, определяя время сложной реакции. При этом используется не один, а несколько разных сигналов, каждому из которых соответствует определенная ответная реакция. Например, при загорании зеленой лампы нужно нажать на одну кнопку, а при загорании красной лампы — на другую. В этом случае до ответного движения проходит больше времени, чем при простой реакции, так как обследуемый затрачивает его на принятие решения. При утомлении все показатели ухудшаются.

Координация движений характеризует состояние ряда областей и зон коры большого мозга и дает возможность определить динамические нарушения (неврозы).

При изучении статической координации учитывают степень устойчивости туловища. Исследуя динамическую координацию, отмечают симметричность в точности, завершенности, плавности и соразмерности движений.

Проба на устойчивость в позе Ромберга проводится следующим образом. При простом варианте сотрудник стоит, как в основной стойке, но глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы разведены. При усложненном варианте стопы находятся на одной линии (носок к пятке). Определяют максимальное время устойчивости и наличие тремора. У тренированных сотрудников время устойчивости возрастает по мере улучшения спортивной формы. При утомлении отмечается нарушение устойчивости, появляется тремор пальцев рук.

Критическая частота слияния световых мельканий (КЧСМ) измеряется следующим образом: исследуемому предъявляют ритмические световые стимулы определенной интенсивности, частота колебаний которых может плавно изменяться; при определенном числе колебаний исследуемый воспринимает стимул без импульсов (произошло их субъективное слияние). У каждого человека своя КЧСМ (число колебаний в секунду — герц).

КЧСМ зависит от лабильности (функциональной подвижности) нервных процессов, которая, в свою очередь, чувствительна к изменению психического состояния человека. Величина КЧСМ повышается по сравнению с фоном, когда человек возбужден, и снижается при значительном утомлении. Размах ее изменений зависит от исходного уровня. Например, W. Hacker (1961) установил, что чем выше эта величина до начала утомительной работы, тем больше ее снижение после работы. При малых исходных значениях величина КЧСМ может несколько повышаться по завершении деятельности. При диагностике утомления, переутомления исходный уровень величины КЧСМ имеет существенное значение.

4. Нервно-мышечный аппарат. Миотонометрия — определение тонуса мышц (эластичности, твердости, упругости) с помощью аппаратов Уфлянда. Щуп прибора погружают в исследуемую мышцу, поставив вертикально, и по шкале в условных единицах измеряют сопротивление, оказываемое мышцей. При улучшении функционального состояния увеличиваются амплитуда и показатель мышечного тонуса (разница между напряжением и расслаблением). При утомлении (переутомлении) амплитуда уменьшается, тонус покоя повышается.

Определение частоты произвольных движений проводится следующим образом. На бедро или плечо накладывается манжетка аппарата Рива-Роччк или манжетка для измерения височного давления, соединенная с кимографом, и на бумаге через капсулу Марея записываются кривые, в течение 20 с сотрудник в максимальном темпе сокращает и расслабляет мышцы. По мере утомления частота сокращения и амплитуда кривых уменьшаются. В зависимости от функционального состояния, степени тренированности или утомления амплитуда, частота и высота кривых резко меняются.

В состоянии покоя скелетные мышцы характеризуются низким обменом веществ, малым кислородным запросом и кровенаполнением.

Известно, что мышечная система прямо или косвенно оказывает влияние на кровообращение, обмен веществ, дыхание, эндокринное равновесие и т. д. Поэтому резкое ограничение движений может явиться причиной нарушения физиологического взаимодействия организма с внешней средой и повлечь за собой временные функциональные сдвиги или глубокие патологические изменения. Ограничение мышечной деятельности значительно снижает афферентную импульсацию, связанную с активностью опорно-двигательного аппарата.

Определение массы тела. Метод определения жировой прослойки у сотрудников.

$$\text{Процент жировой прослойки} = \frac{\text{масса тела} - \text{тощая масса тела}}{\text{масса тела}} \times 100\%.$$

Тощая масса тела = 98,42 + 1,82 (масса тела) — 4,15 (обхват талии).

Согласно формуле Лоренца, идеальная масса тела (М) составляет:

$$M = P - (100 - \frac{P - 150}{4}),$$

где Р — рост человека.

5. Психическое состояние. Темпинг-тест — это определение максимальной частоты движений кисти. Он отражает функциональное состояние двигательной сферы и силу нервной системы. Для проведения теста необходимы секундомер, карандаш и лист бумаги. На бумагу наносят квадрат 20 Х 20 см и делят его двумя линиями на четыре равные части. Испытуемый в течение 10 с в максимальном темпе ставит точки в первом квадрате, через 20 с — во втором и т. д. Чтобы точки не ложились друг на друга, рекомендуется перемещать руку по кругу. Для оценки результатов подсчитывают число точек в каждом квадрате, соединяя все точки между собой. Резкое снижение частоты движений, т. е. уменьшение числа точек от квадрата к квадрату, свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов, а она, в свою очередь, — о замедлении процесса врабатываемости. Этот тест используется для контроля за скоростными качествами, ловкостью и развитием утомления.

6. Биохимические методы исследования. В настоящее время биохимические методы занимают одно из ведущих мест в общем комплексе обследования сотрудников. Будучи достаточно точными и надежными, они значительно дополняют оценку функционального состояния сотрудника, позволяют объективно судить о течении обменных процессов и правильно определять степень патологических нарушений.

Биохимические методы исследования, применяемые в динамике, служат объективным показателем течения заболевания, дают возможность следить за эффективностью проводимого лечения (или профилактики), изучать направленность обменных процессов путем определения специфических промежуточных продуктов обмена в крови, моче и других средах и вносить коррективы в тренировочный процесс.

Азотистый обмен изучают путем определения мочевины в крови, углеводный обмен — по содержанию сахара, молочной и других кислот в крови.

Эритроциты в норме содержатся в количестве 3,7-4,7 млн в 1 мкл крови у женщин и 4-5 млн у мужчин.

Гемоглобин крови в норме составляет у женщин от 11,7 до 15,8 г % (70-94,8 единиц), у мужчин — от 13,8 до 18 г % (82,8-108 единиц).

Гемоглобин — дыхательный пигмент крови. Основной функцией его в организме является транспортировка кислорода и углекислоты. Определение гемоглобина — одно из основных лабораторных исследований крови.

Креатин содержится в крови в количестве 2,6-3,3 мг % до тренировки и повышается до 6,4 мг % после тренировки. С ростом тренированности

содержание креатина в крови после нагрузки уменьшается. Адаптированный к физическим нагрузкам организм сотрудника реагирует на них меньшим повышением уровня креатина в крови, чем слабо тренированный. Длительное сохранение повышенного уровня креатина в крови свидетельствует о неполном восстановлении.

Мочевина в крови до тренировки содержится в количестве 19-22 мг %. После тренировки ее содержание повышается до 40 и более мг %.

При выполнении физических нагрузок в течение нескольких часов увеличивается содержание мочевины в крови и снижается содержание аминокислот. После очень высоких тренировочных нагрузок нормализация содержания мочевины не наступает. Происходит усиленное расщепление белков, поскольку поставка энергии за счет расщепления углеводов и жиров оказывается недостаточной. При увеличении содержания мочевины в крови необходимо внимательно следить за спортсменами, так как они наиболее подвержены травмам. Содержание мочевины в крови надо рассматривать как симптом очень сильного утомления и недостаточного восстановления.

Молочная кислота в норме содержится в крови в количестве 0,33-0,78 ммоль/л. После тренировки ее содержание увеличивается до 17,5 ммоль/л.

Молочная кислота — конечный продукт гликолиза. Уровень ее в крови позволяет судить о соотношении в работающих мышцах процессов аэробного окисления и анаэробного гликолиза (усиление последнего приводит к повышению содержания молочной кислоты в крови). При интенсивной физической работе содержание лактата в крови значительно возрастает. Он неблагоприятно действует на процесс быстрого сокращения мышц. Уменьшение внутриклеточного pH снижает ферментативную активность и этим самым тормозит физико-химические механизмы мышечного сокращения, т. е. отрицательно влияет на силовые результаты.

Эти нарушения вызывают метаболические сдвиги, характер и выраженность которых прямо зависят от продолжительности и интенсивности физических нагрузок.

Литература

1. Баркалов С. Н. Применение функционального силового тренинга для формирования психофизической готовности сотрудников полиции к обеспечению личной безопасности [Электронный ресурс] // Автономия личности. 2022. № 1 (27). С. 198-206. URL: http://avtonomialichnosti.ru/ALM_1(27)2022.pdf (дата обращения: 15.10.2023).

2. Махов С. Ю. Факторы, определяющие уровень развития и проявления силовых способностей на занятиях по физической подготовке с курсантами вуза МВД России // Автономия личности. 2022. № 2 (28). С. 103-118. URL: http://avtonomialichnosti.ru/ALM_2(28)2022.pdf (дата обращения: 15.10.2023).

3. Махов С. Ю. Использование метода высокоинтенсивного интервального тренинга на занятиях по физической подготовке с курсантами вуза МВД России [Электронный ресурс] // Автономия личности. 2020. № 3 (23). С. 94-103. URL: http://www.avtonomialichnosti.ru/ALV_3(23)2020.pdf (дата обращения: 15.10.2023).

УДК 796

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ ДЛЯ УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ К ВОИНСКОЙ СЛУЖБЕ

PHYSICAL EDUCATION AS ONE OF THE FACTORS FOR SUCCESSFUL ADAPTATION TO MILITARY SERVICE

Коробейникова Елена Ивановна
старший преподаватель
кафедра «Физическая культура»
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Korobeynikova Elena Ivanovna
senior lecturer
department of physical culture
Volgograd state social pedagogical University
Volgograd, Russia

Нестерова Марина Николаевна
старший преподаватель
кафедра «Физическая культура»
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Nesterova Marina Nikolaevna
senior lecturer
department of physical culture
Volgograd state social pedagogical University
Volgograd, Russia

Кондрашов Александр Геннадьевич
преподаватель
кафедра физической подготовки
Волгоградская академия МВД России
г. Волгоград, Россия
Kondrashov Alexander Gennadievich
lecturer
department of physical training
Volgograd Academy of the Russian Ministry of Internal Affairs
Volgograd, Russia

Аннотация. *В статье затрагивается актуальный вопрос о необходимости занятий спортом будущих военнослужащих, т.к. подготовка учащейся молодежи к защите Родины в настоящее время становится всё более ответственной, более*

сложной относительно возрастающих требований армии к уровню физической и военной закалки юношей. Анализируется роль физической подготовки как комплекса упражнений; как одного из факторов успешного прохождения воинской службы; определен ряд педагогических условий, способствующих решению соответствующих задач комплексной допризывной подготовки. Также отмечается необходимость сочетания общефизической подготовки с физической культурой, которое воплощает в жизнь процесс всесторонней физической подготовки и имеет огромное оздоровительное значение для учащейся молодежи, особенно при подготовке будущих солдат.

Abstract. *The article touches upon the topical issue of the need for the future military personnel to do sports, since the preparation of young students for the defense of the Motherland is currently becoming more responsible, more complex relative to the increasing requirements of the army to the level of physical and military training of young men. The role of physical training is analyzed as a set of exercises; as one of the factors of successful military service; a number of pedagogical conditions that contribute to solving the relevant tasks of complex pre-conscription training are determined. It is also noted that it is necessary to combine general physical training with physical culture, which embodies the process of comprehensive physical training and has a huge health-improving value for students, especially when preparing future soldiers.*

Ключевые слова: *физическая подготовка; физическая культура; комплекс упражнений; служба в армии; учащаяся молодёжь.*

Key words: *physical training; physical culture; a set of exercises; military service; young students.*

В настоящий момент выбранная тема является актуальной, поскольку имеет большое практическое значение. В нашей стране достаточна остра проблема недобора новобранцев по причине их физической неготовности, именно для этого нужен комплекс физической подготовки, который во главе будет ставить разрешение данной проблемы. Это может быть применено на практике педагогами и тренерами как средних, так и высших учебных заведений.

Подготовка учащейся молодежи, так сказать – допризывников, к защите Родины становится всё более ответственной и сложной в связи с растущими, увеличивающимися многократно требованиями армии к уровню военной закалки воинов. Особенность боевой выучки личного состава вооруженных сил заключается в том, что в каждом новом году не просто повторяется то, что было в предыдущем, а решаются новейшие, более сложные и ответственные задачи, ведущие к достижению новых вершин воинского мастерства. И для того, чтобы в сравнительно короткие сроки овладеть навыками, необходимыми в боевой обстановке, юноша должен быть хорошо физически подготовлен к несению воинской службы ещё до призыва в армию.

Предполагая успешность подготовки молодых людей допризывного возраста к срочной службе в армии можно определить и обосновать ключевые факторы, позволяющие оптимизировать процесс подготовки к службе (повы-

шение адаптационного потенциала); создать и опробовать практически программу допризывной психофизической подготовки молодых людей на спортивных занятиях; выполнить полноценное педагогическое воздействие на развитие физических характеристик (плюс изучение специальных двигательных действий) и морально-психологических (ответственность, уверенность в себе, решительность, дисциплинированность, самоконтроль), вплоть до влияния на формирование личности в целом в ходе специализированной спортивной подготовки армию [1].

Анализ роли физической подготовки как комплекса упражнений, как одного из факторов успешной адаптации к несению воинской службы позволяет достигнуть упомянутую цель решением следующих задач:

- сопоставление и изучение причин неудовлетворительной физической подготовки людей призывного возраста.
- анализ тех видов спорта, которые могут быть использованы как комплекс физической подготовки.
- выявить те упражнения, которые имеют военно-прикладной характер и их добавление в комплекс физической подготовки.
- выделение главных рекомендаций, касающихся того, как и где можно практически реализовывать комплекс физической подготовки.

Теоретической базой данной работы являются труды зарубежных и отечественных специалистов, ресурсы из интернета.

Рассматривая текущую призывную ситуацию и главные условия благополучной адаптации к военной службе, возможна успешная подготовка к военной службе людей призывного возраста в следующих случаях:

- выявить основные факторы, которые дают возможность процесса физической подготовки к военной службе и оптимизировать их.
- разработать и применить на практике программу допризывной психофизической подготовки молодежи в занятиях спортом.
- осуществить педагогическое воздействие на развитие физических и морально-психологических характеристик.

Успех в адаптации к несению воинской службы напрямую зависит от системы допризывной подготовки, где важную роль играет спорт и физическая культура. При этом такая подготовка должна идти не только по направлению развития физической подготовки, она должна также развивать морально-психологический аспект.

Зная специфичность воинской службы, можно заключить, что главными задачами для физической подготовки являются: укрепление здоровья и адаптация организма к значительным стрессовым нагрузкам, а также развитие следующих физических характеристик: выносливость, сила, быстрота, ловкость, реакция, координация, гибкость. Должна иметь место также разносторонняя

психофизиологическая подготовка к службе, которая будет включать в себя и развитие морально-волевых качеств.

Морально-волевые качества играют важную роль в развитии личной дисциплины, развитии умения соблюдать режим и формировании привычки к порядку. Данные качества также помогают нивелировать напряженность и страх перед армейской жизнью, уменьшают склонность к депрессиям и меланхолии, формируют самоуверенность, а также помогают преодолеть предвзятое, негативное отношение к службе в вооруженных силах.

В свою очередь, именно комплексная физическая подготовка имеет возможность решить данные задачи. Особенно заметным будет результат, если обратиться к боевым и командным видам спорта. Они способствуют наилучшему общему физическому развитию, а также развивают коммуникационные навыки человека.

Большая часть новобранцев, которых призывают на службу, не готовы ее проходить, на это есть ряд причин. Особенность заключается в том, что меры государственного регулирования не имеют возможности избавиться от всех этих проблем. Для того, чтобы сделать людей, подлежащих к военной службе, сильными и выносливыми нужно особое внимание уделить их здоровью, морально-психологической и физической подготовке. Физическая культура, обладающая, огромным оздоровительно-воспитательным потенциалом способствует развитию не только физических качеств, но и приходит на помощь в развитии и совершенствовании моральных, нравственных, психологических составляющих будущих воинов.

Вышеперечисленные проблемы решаемы в комплексе, а именно, за счет усиленной физической подготовки в школе и в тоже время, учебно-тренировочными занятиями конкретными военно - прикладными видами спорта. Следует отметить, что основными формами систематических и организованных занятий физическими упражнениями будут оставаться уроки физкультуры в образовательных учреждениях, спортивно-оздоровительные мероприятия, проводимые там, и, безусловно, самостоятельные занятия во внеучебное время. Подобные тренировки будут способствовать росту физических и психологических возможностей организма. Ф. Энгельс указывал, что одним из важнейших компонентов боевой выучки армий всех времен и народов является физическая подготовка личного состава вооруженных сил [2, с. 5].

Содержание и сущность подготовки допризывников в комплексе физических упражнений, а также существующие и реализуемые принципы воспитания определяют ряд педагогических условий, которые способствуют решению соответствующих задач комплексной допризывной подготовки, а именно:

- грамотная организация и целенаправленное использование методик спортивной подготовки с целью усвоения ими военно-прикладных умений

и навыков, совершенствования и развития у будущих воинов необходимых физических качеств;

- правильная организация учебного и тренировочного процесса, которая будет предполагать выделение ряда учебно-тренировочных и общеразвивающих занятий;
- организация внеурочных педагогических акций;
- реализация в тренировочном процессе педагогических методов подготовки;
- постоянное наблюдение изменений организма, тех, кто тренируется, корректировка программы подготовки.

Сама по себе комплексная программа физической подготовки дает возможность развивать целый ряд важных для несения военной службы физических качеств. Она также позволяет овладевать нужными и востребованными двигательными навыками, целью которых является получение возможности успешного преодоления полосы препятствий, передвижения по пересеченной местности, навыками рукопашного боя или самообороны, овладение боевой техникой. Сюда можно отнести также и моральную подготовку.

Особенностью комплексной допризывной подготовки является то, что она может использоваться, как и в более продолжительном цикле (2-3 года), так и в годичной подготовке. На уроках физической культуры важно уделять должное внимание физической подготовке будущих солдат. Лишь некоторая часть учащихся систематически занимается спортом; многие учащиеся не владеют таким необходимым, даже в обычной жизни, навыком как умение плавать или плавают очень плохо; значительная часть не выполняет норм комплекса ГТО или учебных программных нормативов (например, силовых упражнений, или спринтерского бега). Сочетая общефизическую подготовку с физкультурой, мы воплощаем в жизнь процесс всесторонней физической подготовки, который имеет огромное оздоровительное значение.

Ф. Энгельс в своих трудах в своё время говорит об исключительной роли школьного физического воспитания в деле военно-прикладной подготовки учащейся молодежи, указывая на необходимость основательно обучать гимнастике учащихся всех классов, «пока их члены не утратили своей эластичности и гибкости, чем биться, как это делают теперь над двадцатилетними парнями в поте их лица - и своего собственного… То, что для новобранца является ненавистным делом, зачастую почти непреодолимой трудностью, для школьника - игра и развлечение, …то, чего так трудно добиться от взрослых новобранцев - школьники усвоят играючи»; «как мало требуется времени, чтобы из физически развитого молодого человека сделать солдата» [2, с. 6].

Общеизвестно, что уровень физической подготовки детей не является стабильным или врожденным. Он изменяется на протяжении обучения в школе по мере физического развития ребенка, приобщения его к определенному

двигательному режиму. До поступления в школу дети находятся в основном в режиме саморегулируемой двигательной деятельности, определяющей уровень их физической подготовленности. Особый период двигательной активности детей связан с годами обучения в школе. Специфичное и единое для всех школьников содержание учебной деятельности довольно жестко и однозначно определяет меру повседневной двигательной активности, а с ней и уровень физической подготовленности абсолютного большинства учащихся, не занимающихся спортом. Следует отметить, что двигательная активность учащихся с каждым годом постепенно снижается, достигая своего минимума в старших классах, т. е. в период вступления школьников в допризывный возраст. Проведенными исследованиями более 85% бодрствования в суточном режиме юношей-старшеклассников связано, как правило, с сидячим положением. Активность учащихся направлена, прежде всего, на развитие мыслительных и интеллектуальных способностей. Активность воина, помимо этого, должна обеспечиваться и соответствующим воспитанием не только волевых, но и совершенствованием физических возможностей [2, с. 14-15].

Боевая подготовка любого военного специалиста не может быть полноценной, если она будет ограничена лишь знанием военной техники, систем оружия и умением управлять ими. Возрастающая техническая оснащенность армии и флота вызывает повышение интенсивности и напряженности воинского труда. А это требует от современного воина отличного технического мастерства и высокого уровня физической подготовленности [2, с. 12].

Если смотреть через призму современных требований на физическое развитие или физическую подготовленность учащихся, то обнаруживается недостаточный уровень их готовности к службе в армии, к трудовой деятельности. При развитии качеств физических, совершенствуются и функциональные способности нашего организма, нами осваиваются нужные двигательные навыки. И если говорить в целом, то это единый и взаимосвязанной процесс, который, как правило, положительно влияет на развитие физических качеств.

В заключении можно сказать, что физическая культура и спорт оказывают только положительное влияние на будущих призывников, они не только укрепляют здоровье и морально-психические качества человека, но и готовят к будущим испытаниям.

Литература

1. Нифантьев В. Д. Комплексная физическая подготовка как один из факторов успешной адаптации к воинской службе [Электронный ресурс]// X Международный конкурс науч-но-исследовательских и творческих работ учащихся «Старт в науке. Летняя площадка-2020» (Москва, 10 сентября 2020 г.). URL: https://school-science.ru/10/21/45179 (дата обращения 20.08.23).

2. *Новосельский В. Ф. Физическая подготовка допризывников. Киев : Здоров'я, 1985. 72 с.*

УДК 796.011.3+378

К ВОПРОСУ ВОСПИТАНИЯ СИЛЫ ВОЛИ У СОТРУДНИКОВ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИНСПЕКЦИИ БЕЗОПАСНОСТИ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ РОССИИ СРЕДСТВАМИ И МЕТОДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ON THE ISSUE OF EDUCATING THE WILLPOWER OF EMPLOYEES OF THE STATE ROAD SAFETY INSPECTORATE OF RUSSIA BY MEANS AND METHODS OF PHYSICAL TRAINING

Кузнецов Михаил Борисович
старший преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Kuznetsov Mikhail Borisovich
senior lecturer
Department of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Лахтионова Надежда Андреевна
слушатель
Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Lakhtionova Nadezhda Andreevna
student
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *Изменение во всех сферах человеческой жизнедеятельности на сегодняшний день приводят к более частому возникновению экстремальных и криминальных ситуаций на дорогах, с которыми приходится активно бороться сотрудникам Государственной инспекции безопасности дорожного движения России. Статистика показывает, что сотрудники ГИБДД России оказываются жертвами таких противоборств, а потому возросло количество их гибели в результате огневого или физического контакта с правонарушителями. Поэтому физическая подготовка выступает важной составляющей частью профессиональной подготовки, а также оказывает огромное влияние на морально-нравственное и эмоциональное воспитание сотрудника. Не лишней оказывается физическая подготовка и для общего развития, поддержания жизненного тонуса и здорового образа жизни. Как известно, спортивная деятельность также сопряжена со стрессом, ленью, отсутствием мотивации. Поэтому здесь также необходимо налаживать психо-*

лого-волевую составляющую своего сознания, чтобы достигать высоких результатов.

Abstract. *Changes in all spheres of human activity today lead to more frequent occurrence of extreme and criminal situations on the roads, with which employees of the State Road Safety Inspectorate of Russia have to actively fight. Statistics show that Russian traffic police officers are victims of such confrontations, and therefore the number of their deaths as a result of fire or physical contact with offenders has increased. Therefore, physical training is an important component of professional training, and also has a huge impact on the moral and emotional education of an employee. Physical training is also not superfluous for general development, maintaining vitality and a healthy lifestyle. As you know, sports activity is also associated with stress, laziness, lack of motivation. Therefore, it is also necessary to adjust the psychological and volitional component of one's consciousness in order to achieve.*

Ключевые слова: *сотрудник ГИБДД; физические качества; сила воли; волевое сознание; боевые приемы борьбы.*

Keywords: *traffic police officer; physical qualities; willpower; strong-willed consciousness; fighting techniques of struggle.*

Волевые качества представляют собой одну из наиболее необходимых для сотрудника ГИБДД России личностных характеристик, так как оказывают огромное воздействие на саморегуляцию многих жизненных процессов, в том числе в служебной деятельности. Они особенно необходимы в условиях экстремальных ситуаций, когда требуется максимально качественно проявить свои способности, предпринять действия, предусмотренные должностными обязанностями, а внешний контроль при этом отсутствует. Именно в этот момент должна включаться в работу волевая составляющая [1, с. 7; 2, с. 112].

Изучение воли в деятельности сотрудника полиции связано с потребностью прослеживания его возможного поведения в конкретных ситуациях, связанных как с психологической устойчивостью в оперативно-служебных ситуациях, так и при достижении тех или иных профессиональных целей.

Именно волевые установки, которые заложены в сознании и психосоматике полицейского, позволяют усовершенствовать его профессиональные качества, в дальнейшем применяемые в целях защиты прав и законных интересов личности, общества и государства.

Рассматриваемая составляющая психики человека особенно необходима сотруднику ОВД при развитии своих физических способностей. Здесь речь идёт о тренировочном процессе по развитию основных физических качеств: быстроты, силы, ловкости, выносливости, а также успешного применения боевых приёмов борьбы. Именно умение организовать свою деятельность на основе самодисциплины, осознанности проделываемых действий и планируемых результатов, позволяет воспитать в полицейском настоящего профессионала [1, с. 7; 2, с. 112; 3, с. 96].

Особенности функционирования волевых аспектов представляют широкий спектр для изучения. Исследованию данный вопрос подвергали в своих трудах С. Л. Рубинштейн, В. А. Крутецкий, Л. И. Рувинский и другие. Подобную актуальность эта тема получила в связи с тем, что только благодаря своим волевым воздействиям человек осуществляет некую преобразующую деятельность в обществе, опираясь при этом на свои потребности и желаемые результаты.

Если обратиться к понятию воли, которое поддерживается многими психологами, то в данном случае под ней необходимо понимать особый сознательно урегулированный психический процесс, способствующий управлению человеческой деятельностью через призму прохождения различных препятствий для достижения конкретных целей. Назвать личность волевой можно при условии, что она активно действует в сложившейся, зачастую нелёгкой ситуации, и при этом добивается намеченного результата. Так считали Г. Д. Луков, М. И. Дьяченко и другие исследователи рассматриваемого нами вопроса.

К подобным сложным ситуациям можно отнести и процесс формирования и усовершенствования своих профессиональных физических навыков сотрудниками полиции, учитывая, что помимо регулярных тренировок, им необходимо уделять должное внимание своей повседневной деятельности.

В любой деятельности многие учёные волю воспринимают по-разному. Так, В. А. Иванников считает, что как таковая воля – это всё то, что способствует достижению целей через побуждающие к этому факторы, связано с деятель ностью мозга и психики. В. К. Калинин полагает, что воля – это управляющий механизм в деятельности человека. Е. П. Ильин высказал мнение, что это осо бый психологический процесс, направляющий человека на достижение желае мого.

Именно для того, чтобы организовать процесс совершенствования воле вых качеств сотрудника ОВД, необходимо уделять внимание чёткости, ясности и распланированности действий в осуществлении им своей профессиональной служебной подготовки.

Руководитель занятия должен сформировать особый порядок проведения занятий по физической подготовке, учитывая индивидуальные качества каждо го. Зачастую волевая составляющая проявляется именно в ситуациях, когда сотрудник осуществляет самостоятельные занятия по совершенствованию своих навыков. Поэтому для него будет важно определить, какими методами и упражнениями в своей тренировке он будет пользоваться, чтобы достичь желаемых результатов. Кроме того, нужно понимать, что правильно организованная спортивная деятельность, сама по себе с течением времени формирует в человеке всё больше и больше волевых черт [4, с. 133; 5, с. 79].

Однако стоит учитывать, что иногда положить начало какой-либо деятельности, особенно в периоды загруженности работой, бывает крайне сложно. Это определяется тем, что наш мозг пытается сберечь запасы энергии, словно

«спасти» от её потери. Однако для достижения спортивного результата именно данного процесса и необходимо добиться.

Дефицит энергии, а значит и калорий, приравненный к 10-15% от суточной нормы человека, приводит к избавлению от нежелательной жировой массы, что необходимо для поддержания общего физического здоровья, а также для облегчения выполнения отдельных видов упражнений и сдачи нормативов по физической подготовки.

В случае, если взаимодействие со своей волей оказывается слабым, можно прибегнуть к некоторым методикам по работе с подсознанием. Так, будет эффективно использование психологического приёма «визуализация», при котором человеку необходимо регулярно в течение некоторого количества времени (5-10 минут будет достаточно) представлять, чего бы он хотел достичь, в максимальных деталях. Данная практика позволяет сформировать определённую установку, которая закрепляется в сознании, а спустя какой-то временной промежуток воплощается в реальность. При желании добиться конкретных результатов она окажется действительно действенной и сможет оказать стимулирующее воздействие для того, чтобы начать развиваться, совершенствовать навыки боевых приёмов борьбы, а также общефизические навыки в том числе.

Ещё одним положительным упражнением, способствующим укреплению волевого сознаниям могут стать аффирмации. Это сравнительно новое понятие в психологии, которое получило своё широкое распространение в настоящее время. Так, под ними понимается ряд несущих положительный смысл утвердительных суждений, которые создают правильный эмоциональный и духовный настрой. Иными словами, это практика самовнушения, когда требуется проработать сферу своих желаний и на основе них выбирать те утверждения, которые характеризуют необходимый для достижения результат.

Многократное повторение того или иного высказывания способствует закреплению его смысла в подсознании, после чего происходит естественное стимулирование жизненных процессов таким образом, что изменения не заставляют себя долго ждать. К примеру, если повторять утверждение: «Я всегда справляюсь со своими служебными обязанностями, потому что физически развит», то стремление к данному развитию не заставит себя долго ждать: повысится мотивация к совершенствованию своих физических навыков, а значит и улучшатся показатели по службе [1, с. 7; 4, с. 133].

В целом же стоит отметить, что сама система совершенствования воли сотрудника ГИБДД в процессе выполнения упражнений должна состоять из трёх этапов:

— на первом, именуемом подготовительным, осуществляется первичное психологическое исследование имеющихся в сотруднике волевых качеств;

— рабочий этап связывается с самой деятельностью по их формированию, где могут быть использованы игры, практики и упражнения, способствую-

щие укреплению психологической и волевой устойчивости под запросы определённых целей;

— на завершающем этапе необходимо комплексно оценить уровень имеющейся и сформировавшейся физической подготовки, а также проанализировать качество получившихся в процессе всей произведённой деятельности усовершенствованных волевых качеств.

Следование данному алгоритму позволяет предотвратить конфликтную ситуацию с самим собой и стимулирует более активное вовлечение в деятельность по достижению желаемых результатов в области физической подготовки сотрудника ГИБДД.

В том числе, возможно выполнение в процессе достижения желаемого результата различных тренингов, которые способствуют развитию волевых качеств. Таковым может стать блок упражнений:

Во-первых, выработка устойчивости к стрессовым ситуациям, с которыми связано применение любых боевых приёмов борьбы на практике, начинается с обучения сотрудника полиции в процессе тренировки основам преодоления конфликтных ситуаций. Здесь может быть применена дыхательная гимнастика или танцевальная терапия как основа для придания обучающемуся состояния душевного равновесия. Его достижение, в свою очередь, позволяет развить не только самообладание, но также смелость и выносливость [5, с. 79; 6, с. 88].

Во-вторых, будет уместно проведение разогревающих занятий с целью улучшения управления своим телом, а также аутогенных тренировок, выступающих в качестве базы для развития воли в процессе обучения сотрудника ГИБДД. Последние будут полезны для стабилизации психологического равновесия, что приводит к улучшению саморегуляции как при занятиях физической подготовкой специальной, так и при применении физической силы и боевых приёмов борьбы в служебной деятельности.

В-третьих, тренировочный процесс целесообразно проводить в плоскости практической направленности, симулирования реальных оперативно-служебных ситуаций, например, при помощи ролевых игр по освобождению заложников в ходе террористического акта или предотвращения противодействующего воздействия толпы при массовых беспорядках.

В-четвёртых: привитие чувства уверенности и смелости при выполнении боевых приёмов борьбы, а также в процессе достижения спортивных результатов, осуществляется с помощью практики преодоления страхов. Обычно в условиях имитации ударов на несопротивляющемся противнике достаточно сложно выработать данный навык, однако в начале тренировочного процесса требуется обучить всех партнёров основам выполнения каждого конкретного боевого приёма борьбы, приёмам самостраховки и самозащиты. Когда сотрудник, выполняющий задание, осознает, что реакция на удар или бросок не останется проигнорированной, ему окажется психологически проще его реали-

зовать. Постепенно будет возникать уверенность. Что касается общефизических упражнений и достижения результатов при их выполнении, то и здесь умение подавить страх играет важную роль. Ведь в последующей служебной деятельности полицейский, уже будучи физически развитым, сможет положиться на свои силы и применить их, оказывая преимущественное силовое воздействие на правонарушителя. Чтобы развить уверенность, необходимо прибегать к прохождению полосы препятствий с ограничением времени. После каждого последующего повторения её прохождение будет казаться более лёгким, что несомненно позволит ощутить ещё больший контроль над собой и своими действиями, а также повысить профессионализм сотрудника.

При совершенствовании физической подготовленности полицейского также могут применяться упражнения по переключению внимания, что, иными словами, можно включить в понятие идеомоторной тренировки. Данная методика формирования спортивных навыков тесно связана с совершенствованием волевой составляющей человека. Она заключается в многократном и постоянном представлении определённой модели поведения, а затем в проговаривании схемы выполнения задачи так, чтобы в сознании сохранился мысленный образ конкретной последовательности действий. Данный метод ещё не успел получить широкого распространения в спортивной практике, однако начинает набирать популярность. С помощью представления в подсознании перед и после выполнения упражнения схемы его реализации, по данным исследований, точность движения может быть улучшена примерно на 30%. Такие действия иначе именуются идеомоторной настройкой и в действительности показывают свою эффективность на практике. Если настройка будет выполнена правильно, то созданный человеком идеальный образ реализации действий окажется предопределяющим и настроит на положительное в реальности их выполнение, став неким «образным наставником» [1, с. 7; 2, с. 112; 7, с. 125].

Конечно, тренировать волю крайне важно, так как без собственного желания сложно добиться высоких результатов. Для этого необходимо научиться, а скорее даже заставить отдавать себе приказы, самостоятельно внушать положительные установки в сознание.

Тренировка по обучению, в первую очередь, применению боевых приёмов борьбы, должна быть связана с постоянным преодолением сложностей с одновременным снятием эмоционального напряжения известными тренингами. Это необходимо для устранения страха и негативных установок, которые могут сложиться в силу неудач при первоначальных повторениях или долгосрочного недостижения результатов. Также важна регулярная перестановка используемых при тренировках качеств. Для усовершенствования навыков первоначально целесообразно поставить в приоритет опору на волевые качества, которые оказались наиболее развитыми, а затем обращаться к тем их

них, которые отличаются недоработанностью или недостаточной целостностью [1, с. 7; 8, с. 154].

Таким образом, необходимо отметить, что волевые качества играют большую роль в достижении, как спортивных результатов, так и успехов в освоении боевых приёмов борьбы сотрудниками ГИБДД России. Однако только сам человек способен в полной мере их сформировать. Роль преподавателя хотя и не определяющая, но также оказывает существенное влияние путём мотивации к выполнению конкретных физических упражнений. В данном случае в целях совершенствования воли прибегают к методам визуализаций, аффирмаций, идеомоторных и аутогенных тренировок, чередованию преодоления страха с эмоциональным успокоением, а также к использованию методов практической направленности процесса обучения. Можно прийти к выводу, что занимаясь физическими упражнениями и спортом, получится добиться не только красивого тела, развитости двигательных навыков, но и сформировать правильный образ мышления, который прямо воздействует на волевую составляющую сотрудника Государственной инспекции безопасности дорожного движения России.

Литература

1. Алдошин А. В. Использование специальных средств тренировки для развития эмоционально-волевой устойчивости у курсантов организаций системы МВД России // Наука и инновации в сфере образования и производства : сборник научных трудов (Орёл, 01–03 июня 2015 года). Орел : Орловский государственный университет, 2015. С. 7-12.

2. Моськин С. А. Развитие волевых качеств в процессе физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 4 (81). С. 17.URL: https://mvd.ru/upload/site137/folder_journal/003/352109/4_19k.pdf (дата обращения: 09.10.2023).

3. Голощапова А. Ю., Кузнецов М. Б. К вопросу развития морально-волевых качеств у обучающихся образовательных организаций МВД России средствами физической подготовки // Автономия личности. 2022. № 2 (28). С. 96-102. URL: https://avtonomialichnosti.ru/ALM_2(28)2022.pdf (дата обращения: 09.10.2023).

4. Кофанова А. А., Панферов Р. Г. Воспитание волевых качеств курсантов системы МВД РФ на занятиях по физической подготовке // Наука-2020. 2021. № 1 (46). С. 133-136. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_1(46)2021.pdf (дата обращения: 09.10.2023).

5. Теоретические аспекты дифференциации физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД / С. Н. Баркалов, В. С. Макеева, С. Ю. Махов, С. М. Струганов, А. В. Бакин // Обзор педагогических исследований. 2022. Т. 4. № 3. С. 79-87. URL: https://opi-journal.ru/wp-content/uploads/2022/04/opi-tom-4-3-2022.pdf (дата обращения: 09.10.2023).

6. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Формирование ассертивного поведения курсанток вузов МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД, средствами и методами физической подготовки // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2018. № 1. С. 88-95. URL: https://tidings.tsu.tula.ru/tidings/pdf/web/preview_therest_ru.php?x=tsu_izv_physical_education_sport_2018_01_a&year=2018 (дата обращения: 09.10.2023).

7. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Динамика показателей системы кровообращения и физического развития курсантов вуза МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД // Культура физическая и здоровье. 2018. № 3 (67). С. 125-127. URL: http:// http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content/fizkultura_2018_v67_N3.pdf (дата обращения: 09.10.2023).

8. Кузнецов М. Б., Хромова Е. П. К вопросу о поддержании физической подготовленности у сотрудников ДПС ГИБДД МВД России, с помощью выполнения упражнений с собственным весом // Наука-2020. 2021. № 1 (46). С. 154-159. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_1(46)2021.pdf (дата обращения: 09.10.2023).

УДК 343.2

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ К ПРОТИВОДЕЙСТВИЮ ТЕРРОРИЗМА И ЭКСТРЕМИЗМА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

PHYSICAL PREPAREDNESS OF LAW ENFORCEMENT OFFICERS TO COUNTER TERRORISM AND EXTREMISM IN MODERN CONDITIONS

Панов Евгений Валентинович
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра «Физическая подготовка»
Сибирский юридический институт МВД России
г. Красноярск, Россия
Panov Evgeny Valentinovich
Ph.D, associate professor
department of physical training
Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Krasnoyarsk, Russia

Струганов Сергей Михайлович
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра «Физическая подготовка»
Восточно-Сибирский институт МВД России
г. Иркутск, Россия
Struganov Sergey Mikhailovich
Ph. D., associate professor
department of physical training
East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Irkutsk, Russia

Аннотация. *В статье поднимается актуальная проблема противодействия правоохранительных органов росту преступности экстремисткой и террористической направленности в России. Обращается особое внимание необходимые направления профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел в процессе противоборства с преступниками распространяющих идеологию экстремизма и терроризма в нашем социальном обществе. Указывается на необходимость проведения специальных курсов по подготовке сотрудников в борьбе с этими негативными явлениями, где в настоящее время существует пробел в организации подготовки, который выражается в отсутствии профильного изучения методик ведения контртеррористических действий, а также в отсутствии должного контроля за усвоением сотрудником изученного материала. Также указывается на необходимость повышения уровня профессиональной подготов-*

ленности сотрудников правоохранительных органов, где особое внимание следует уделять формированию навыков и умений применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, технико-тактическим действиям в процессе противоборства, умелому владению огнестрельным оружием, а также психологической и психической устойчивости в экстремальных ситуациях.

Abstract. *The article raises the urgent problem of law enforcement agencies countering the growth of extremist and terrorist crime in Russia. Particular attention is paid to the necessary areas of professional training for internal affairs officers in the process of confronting criminals spreading the ideology of extremism and terrorism in our social society. The need for special courses to train employees in the fight against these negative phenomena is pointed out, where currently there is a gap in the organization of training, which is expressed in the lack of specialized study of methods of conducting counter-terrorism actions, as well as in the lack of proper control over the employee's assimilation of the studied material. It also points out the need to increase the level of professional training of law enforcement officers, where special attention should be paid to the development of skills and abilities in the use of physical force, including combat techniques, technical and tactical actions in the process of confrontation, skillful use of firearms, as well as psychological and mental stability in extreme situations.*

Ключевые слова: *терроризм; экстремизм; профессиональная подготовка; физическая подготовленность; тактико-специальная подготовка; противоборство; правоохранительные органы; психологическая подготовка; психическая устойчивость; экстремальные ситуации.*

Keywords: *terrorism; extremism; professional training; physical fitness; tactical and special training; confrontation; law enforcement agencies; psychological preparation; mental stability; extreme situations.*

Социально-политическое явление экстремизма входит в перечень наиболее серьезных проблем современного мира. Данный факт обусловлен разнообразием форм и видов, в которых он проявляется: криминальный, политический, радикально-религиозный, националистический, молодежный, биологический, генетический, экологический и многие другие проявления экстремизма, а также и его крайняя степень проявления – терроризм. В последние годы можно отметить рост числа внешних и внутренних экстремистских угроз, в том числе выросла статистика денежного потока, все усложняются способы и методы финансирования экстремистских организаций, а также другие способы пособничества преступникам данной сферы.

Угроза террористических проявлений насильственного характера, финансирование экстремистских действий, а также эффективное противодействие им крайне важны для каждого государства и мировой общественности. В первую очередь, это связано с развитием и совершенствованием методов и средств ведения гибридных войн и ростом террористической активности в системе глобальных угроз [4, с. 26].

В последнее время количество зарегистрированных преступлений экстремисткой и террористической направленности, к сожалению, имеет положительную тенденцию роста (рис. 1, 2). Ежегодно увеличивается статистика жертв, пострадавших в результате терактов, погибших или получивших увечья, а также людей, получивших серьезный эмоциональный шок. Поэтому само осознание возможности оказаться под ударом террористов провоцирует недоверие гражданского населения к правоохранительным органам и властям [1, с. 109].

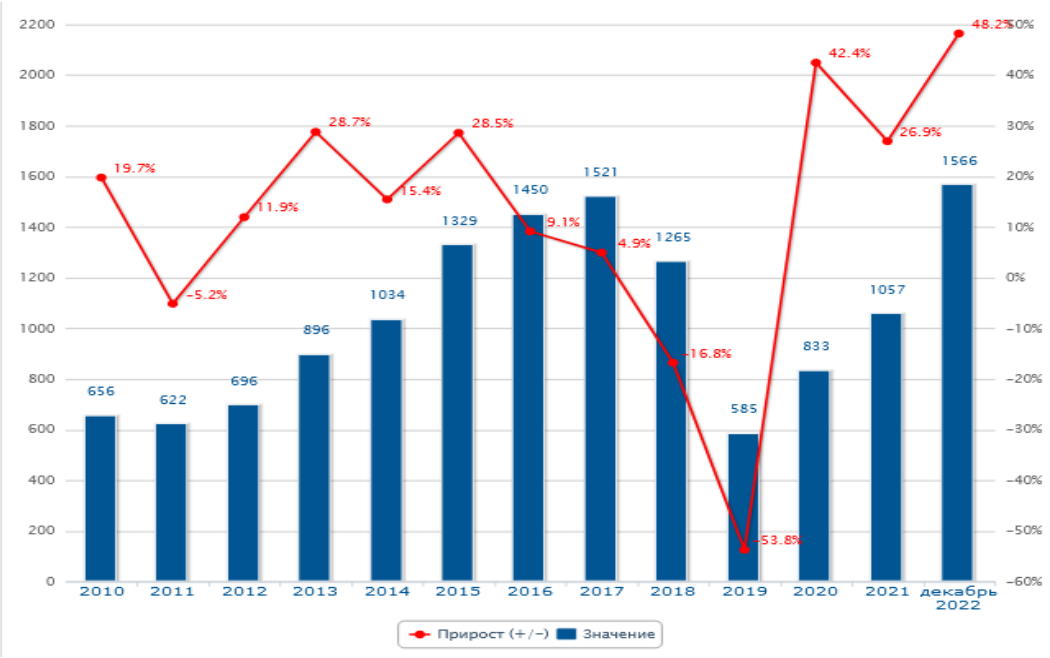

Рис. 1. Количество зарегистрированных преступлений экстремистской направленности.

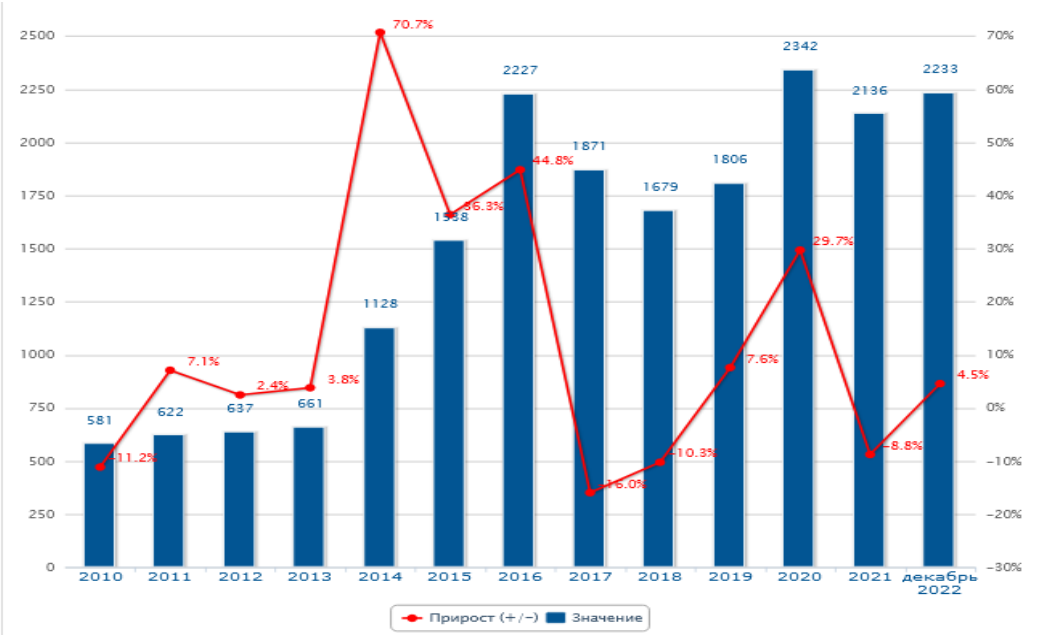

Рис. 2. Количество зарегистрированных преступлений террористической направленности.

Противодействие экстремизму на всех его этапах является приоритетным направлением деятельности правоохранительной системы Российской Федерации, которое входит в государственно-правовой механизм страны. Так, во время проведения расширенной коллегии МВД России президент Российской Федерации В. В. Путин отметил, что число преступлений в области экстремистской деятельности в последнее время выросло из-за внешних политических разногласий России с Западными недружественными странами. В связи с этим необходимо быть очень внимательными к окружающим Вас людей и в силу своих возможностей помогать правоохранительным органам в обеспечении общественного порядка в этом направлении, т. к. именно МВД России в первую очередь несет ответственность за обеспечение безопасности, сохранение порядка и стабильности в нашем обществе.

Поэтому для борьбы с этими радикальными проявлениями сотрудник правоохранительных органов должен обладать высокой работоспособностью, достаточным уровнем физической подготовленности, а также знаниями и умениями в области применения физической силы, в том числе боевыми приемами борьбы, а также в совершенстве владеть специальными средствами и огнестрельным оружием. Так, например одними из основных мер противодействия терроризму, при которых задействуется физическая и тактико-специальная готовность сотрудника, являются задержание и проведение наружного и личного досмотра преступников.

Актуальность этой проблемы обусловлена, в первую очередь тем, что терроризм является постоянно развивающимся явлением, поэтому для успешного противодействия террористическим и экстремистским акциям необходимо своевременно реагировать на изменения в данной сфере и постоянно совершенствовать не только уровень технической оснащенности, но и профессиональную подготовленность личного состава органов внутренних дел (ОВД).

Противодействие терроризму и экстремизму на территории России является комплексной задачей правоохранительных органов. Так, например, разработкой стратегии занимаются аппараты управления несколько Министерств силовых ведомств, в котором МВД России является лишь одной из составляющей. Так, например, противодействие угрозам террористического воздействия на пограничных и приграничных территориях занимается ФСБ России, а сотрудники транспортной полиции наиболее полно реализуют свои полномочия по практической борьбе с террористической угрозой на объектах транспорта и в других местах массового нахождения людей (вокзалы, аэропорты и т. д.).

На основе общего определения «тактики» можно сделать вывод, что тактика применения сотрудниками полиции физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия в условиях ограниченного пространства на объектах транспорта должно сочетать в себе, как рациональное использование

тактико-технических, физических и волевых возможностей в конкретно сложившихся условиях. Важно отметить, что применение физической силы должно быть тактически оправдано и априори обусловлено преимуществом сотрудников полиции [2, с. 45].

Кроме того, большую роль играет тактическая грамотность действий по использованию условий ограниченного пространства с целью достижения положительного результата. Отдельная роль отводится психологической, психической и моральной готовности сотрудников к возможному применению ими силового или вооруженного противостояния, сохранять хладнокровие и способность трезво оценивать сложившуюся экстремальную ситуацию, не теряя быстроту мышления и скорость реакции [5, с. 194].

В зависимости от предполагаемого исхода ситуации, необходимо дать быструю и точную оценку положения и действовать в соответствии со своими выводами. Отметим, что в данном случае жесткие защитные и ответные действия должны носить правомерный, эффективный и оправданный характер, т.к. его результатом может стать травматические повреждения нападающего либо его нейтрализация с целью защиты граждан и сотрудников от преступных посягательств на их жизнь и здоровье [7, с. 860]. Как уже было сказано выше, большое скопление людей в быстро меняющейся обстановке накладывает отпечаток на несение службы практически всех оперативных подразделений ОВД.

Также при определении тактики действий, сотрудник должен полагается не только на личные качества нарушителя, но и на окружающую обстановку. Огромную роль в проведении задержания или нейтрализации преступника могут сыграть даже такие факторы как состояние почвы или напольного покрытия, экипировки и одежды противника и самого сотрудника. Существуют такие тактические приемы, используемые при применении физической силы, как например намеренное сосредоточение внимания на определенном предмете или человеке, не связанном непосредственно с нарушителем, но находящимся вблизи от него.

Данный прием помогает создать иллюзию отвлеченности, не выпуская из виду преступника, что помогает скрыть факт обнаружения подозрительного лица, тем самым не спровоцировав его на совершение опасных действий. Если все же сотрудник вступил в противоборство с противником, он может выполнить отвлекающий маневр, как бы испугавшись или сделав вид, что он растерян или выбит из равновесия, что позволяет воспользоваться фактором внезапности, обезвредить расслабившегося правонарушителя и произвести его задержание.

План действий по осуществлению противодействия правонарушителям в общественных местах с большим количеством людей, приравниваются к объектам повышенной опасности, поэтому необходимо тщательно продумывать, в особенности действия, сопряженные с применением физической силы,

специальных средств и огнестрельного оружия. Реакция сотрудников должна быть своевременна и точна, чтобы минимизировать не только трагические последствия самих действий, но и их правомерность. В этих ситуациях необходимо обеспечить максимально удобный доступ к предмету угрозы, не нарушая при этом общественного спокойствия, чтобы избежать массовой паники среди граждан, а также обеспечить им безопасность при проведении силового задержания и обезвреживания. Поэтому основными качествами для сотрудника здесь являются внимательность, решительность, внезапность, быстрота реакции и достаточный уровень физической подготовленности для эффективного оказания противодействия преступнику.

Подготовка сотрудников к выполнению действий по нейтрализации преступника и возможных проявлений угроз на объектах повышенной опасности, в том числе объектах транспортной инфраструктуры, а также совершенствование их навыков является одним из приоритетных направлений профессиональной подготовки сотрудников. Тем не менее, несмотря на важность данных проблем, обучение сотрудников правоохранительных органов противодействию участникам террористических акций, до сих пор не выделено в отдельный вид подготовки в ОВД и осуществляется на общих правилах, несмотря на определенную специфику действий. На данный момент, сотрудникам требуется более углубленное обучение, как для проведения индивидуальных, одиночных действий, так и в составе подразделения или группы.

Проблема прохождения сотрудниками полиции специальной подготовки и последующей проверки уровня остаточных знаний заслуживает отдельного внимания и должна подлежать контролю на их профессиональную пригодность. Поэтому под профессиональной подготовкой должно подразумеваться комплексное обучение, с целью ознакомления их не только с правовой основой деятельности в этом направлении, но и формирования необходимых физических навыков и умений, психологической подготовки и психической устойчивости [3, с. 117].

Львиную долю во время данной подготовки должно занимать обучение сотрудников техники ведения противоборства с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. Данный этап обучения должен проходить в соответствии с правовыми актами, регулирующими деятельность сотрудников полиции. Их изучение необходимо включать в профессиональную подготовку, т.к. одним из самых распространенных проблем на практики является страх или нерешительность применения силовых способов пресечения ввиду возможных последствий его применения либо же превышение должностных полномочий, вызванное незнанием границ дозволенного законом. Именно поэтому необходимо, чтобы сотрудник проходил комплексную профессиональную подготовку, ведь применение физической силы неразрывно связано с ее правовым регулированием [6, с. 127].

Поэтому физическая сила является более широким понятием и можно отметить, что это не физическая сила выражается с помощью боевых приемов борьбы, а применение боевых приемов борьбы невозможно без физического силового воздействия. Физической силой следует считать не сопровождающееся применение специальных средств и огнестрельного оружия, а физические действия сотрудника, которые направленны против отдельных лиц и состоящие в ограничении свободы их действий, передвижения или распоряжения какими-либо предметами с целью причинения какого-либо вреда окружающим людям. В связи с этим профессиональная деятельность сотрудников полиции строго регламентируется специальными нормативными правовыми актами.

В заключении следует отметить, что в настоящее время экстремизм и терроризм является большой проблемой современного общества, который ставит под угрозу общественный порядок и спокойствие граждан. С каждым годом растет уровень преступности в данном направлении, экстремистские организации все больше наращивают свой технический и организационный потенциал, а также растет количество людей вовлеченных в террористическую деятельность тем или иным способом. Поэтому со стороны государства должны приниматься радикальные меры противодействию и профилактики общества с этими проявлениями, а сотрудникам правоохранительным органам дать больше полномочий при нейтрализации любых проявлений терроризма и экстремизма, чтобы сотрудники меньше задумывались о правомерности своих действий, т.к. любое промедление с их стороны может закончиться большими трагедиями и последствиями. Также, несмотря на накопившийся опыт в пресечении экстремистских акций и уже выработанную тактику действий при проведении оперативных действий по задержанию и нейтрализации преступника, среди сотрудников правоохранительных органов отмечается недостаточный уровень индивидуальной подготовки и командных действий.

Литература

1. Беляева Т. Н. Борисов С. В. Противодействие экстремизму (терроризму): приоритетное направление правоохранительной деятельности в аспекте обеспеч-ния национальной безопасности // Труды Академии управления МВД России. 2020. № 4(56). С. 105-116. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/protivodeystvie-ekstremizmu-terrorizmu-prioritetnoe-napravlenie-pravoohranitelnoy-deyatelnosti-v-aspekte-obespecheniya-natsionalnoy/viewer (дата обращения: 16.11.2023).

2. Гнездилова Е. М., Егоров Д. Е. Тактические аспекты применения сотрудниками полиции физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия на объектах транспорта // Научный журнал Дискурс. 2019. № 8(34). С. 41-48. URL: http://dspace.bsu.edu.ru/bitstream/123456789/45180/1/Grebneva_Osobennosti_19.pdf (дата обращения: 16.11.2023).

3. Коблов Ф. Ч. К вопросу о совершенствовании профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел // Пробелы в российском законодательстве. 2017. № 3. С. 115-119. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-sovershenstvovanii-professionalnoy-podgotovki-sotrudnikov-organov-vnutrennih-del/viewer (дата обращения: 16.11.2023).

4. Сахно В. П., Гуженко Е. А. Экстремизм как угроза безопасности личности, обществу и государству // Сперанские чтения. Общество, государство, личность: проблемы взаимодействия в современных условиях : сборник статей VIII Международной научно-практической конференции (Петрозаводск, 13 января 2022 г.). Петрозаводск : Новая Наука (ИП Ивановская И.И.), 2022. С. 23-29.

5. Струганов С. М., Панов Е. В. Роль и значение психологической и психической устойчивости сотрудников органов внутренних дел в служебной деятельности // Общественная безопасность, законность и правопорядок в III тысячелетии. 2021. № 7-3. С. 191-196. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_47180939_82089211.pdf (дата обращения: 16.11.2023).

6. Струганов С. М., Старицын Д. С. Проблемы подготовки сотрудников полиции Российской Федерации для борьбы с терроризмом // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов (Орёл, 26 февраля 2016 г.). Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова, 2016. С. 126-128.

7. Якушев Э. В., Струганов С. М. Подготовка курсантов, слушателей образовательных организаций силовых ведомств и сотрудников ОВД к действиям по пресечению массовых беспорядков // Аллея науки. 2018. Т. 4. № 10(26). С. 858-861. URL: https://alley-science.ru/domains_data/files/NovJournal18/4_TOM_noyabr%20is.pdf (дата обращения: 16.11.2023).

УДК 796:355

ФИЗИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ ПРИЗЫВНОГО ВОЗРАСТА СТРОИТЕЛЬНОГО ИНСТИТУТА К СЛУЖБЕ В АРМИИ

PHYSICAL READINESS OF STUDENTS OF MILITARY AGE OF THE CONSTRUCTION INSTITUTE TO SERVE IN THE ARMY

Крикунова Ольга Федоровна
доцент
кафедра «Физическое воспитание»
Институт архитектуры и строительства
Волгоградский государственный технический университет,
г. Волгоград, Россия
Krikunova Olga Fedorovna
associate professor
department of physical education
institute of architecture and construction
Volgograd State Technical University
Volgograd, Russia

Ларсен Александр Викторович
студент
Институт архитектуры и строительства
Волгоградский государственный технический университет
г. Волгоград, Россия
Larsen Alexander Viktorovich
student
institute of architecture and construction
Volgograd State Technical University
Volgograd, Russia

Инёв Михаил Александрович
старший преподаватель
кафедра физической и специальной подготовки
Волгоградский государственный технический университет
г. Волгоград, Россия
Inev Mikhail Alexandrovich
senior lecturer
department of physical and special training
Volgograd Institute of Management, Branch of RANEPA
Volgograd, Russia

Аннотация. *В статье рассматривается вопрос влияния средств физической культуры и спорта на повышение физической подготовленности студенческой молодежи призывного возраста и их готовности к службе в армии. Выявлены основные физические качества, необходимые в деятельности военнослужащих. Представлена динамика показателей общей и специальной физической подготовленности будущих воинов. Сделаны выводы об эффективности применения программы подготовки.*

Abstract. *The article deals with the issue of the influence of physical culture and sports on improving the physical fitness of students of military age and their readiness to serve in the army. The basic physical qualities necessary in the activities of military personnel are revealed. The dynamics of indicators of general and special physical fitness of future soldiers is presented. Conclusions are drawn about the effectiveness of the training program.*

Ключевые слова: *студенческая молодежь; призывной возраст; военно-прикладная подготовка; общая подготовка; специальная подготовка; эффективность программы.*

Keywords: *student youth; military age; military-applied training; general training; special training; program effectiveness.*

Физическое воспитание в вузе способствует не только формированию физических качеств будущего специалиста, но и воспитанию патриотически активной молодежи, готовой к защите своего Отечества.

Сложная военно-политическая ситуация в мире свидетельствует о необходимости неотложных мер по укреплению Вооруженных Сил страны. В настоящее время происходит модернизация боевого оружия с внедрением электронной системы управления. Однако, в современной глобальной войне нельзя недооценивать роль общей и специальной физической подготовленности личного состава всех видов войск [2].

Исследование В. П. Сорокина и А. М. Андросова (2014) подтверждают высокое значение физической подготовки войск для успешного ведения боевой деятельности [4].

Вместе с тем, в работе Н. Е. Хеккерта (2020) отмечено, что двигательная подготовленность допризывной и призывной молодежи находится на низком уровне [5].

От военнослужащих требуется высокий уровень развития практически всех физических качеств: силы, быстроты, выносливости и ловкости.

Силовые способности проявляются при ремонте боевой техники и чистке орудий, при его переноске и установки, при отдаче после выстрела, при длительных статических позах и т.д. Таким образом, военные действия требуют проявления различных видов силы: динамической, статической, взрывной и амортизационной.

Профессиональные (рабочие) действия военнослужащего требуют не только силы, но и быстроты. Анализ показывает, что быстрота в действиях

крайне необходима военнослужащим любой специальности: летчикам, мотострелкам, танкистам, артиллеристам и подводникам.

Она проявляется как в быстроте реакции, так и в быстром проявлении двигательных действий. Быстрота реакции необходима в обнаружении противника, принятия решения для атаки. Быстрота движений – в нажатии на гашетку пулемета или пускового механизма ракеты.

Очень важным физическим качеством военнослужащих является выносливость. Специальные исследования и боевой опыт показывают, что более выносливые военнослужащие действуют значительно более успешно в многодневных тактических учениях и боевой обстановке. Они быстрее и точнее выполняют всевозможные боевые приемы, совершают маневр на поле боя, управляют боевой техникой, ведут огонь из различных видов оружия и, что самое главное, продолжительное время сохраняют и быстро восстанавливают высокий уровень работоспособности.

Важное значение в воинском деле имеет ловкость военнослужащих. Так, установлено, что моряки, у которых хорошо развита ловкость, быстрее и точнее действуют на боевых постах и в отсеках в стесненных условиях корабля. Аналогичная зависимость установлена и в действиях десантников, танкистов, артиллеристов и военнослужащих других воинских специальностей [3].

Резюмируя, можно сказать, что для деятельности будущего воина необходимо повышать общую и специальную физическую подготовленность, а так же функциональную устойчивость основных жизнеобеспечивающих систем организма в экстремальных боевых условиях.

В современных условиях обучения студентов в вузе обязательным условием является наличие военной кафедры или введение дисциплины «Основы военной подготовки», которая объединяет нравственное, гражданское, физическое и патриотическое воспитание молодежи призывного возраста [1].

Цель статьи – выявить физическую готовность студентов призывного возраста строительных специальностей к службе в армии.

Задачи исследования:

1. На основании обзора литературных источников выявить специальные физические качества, необходимые для успешной службы в армии.
2. Эмпирическим путем определить влияние средств физической культуры и спорта на динамику развития общих и специальных физических качеств будущего воина.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе Института архитектуры и строительства Волгоградского государственного технического университета. В педагогическом эксперименте принимали участие студенты строительного факультета - 80 юношей первого года обучения.

Для реализации программы физической подготовки были использованы средства легкой атлетики, гимнастики, тяжелой атлетики и спортивных игр.

Средства развития быстроты включали: бег на короткие дистанции из различных исходных положений; беговые упражнения на месте и в движении с максимальной частотой шагов; бег с максимальной скоростью с резким изменением направления. В качестве средств развития силы применялись общеразвивающие упражнения атлетической гимнастики и средства легкой атлетики. Для развития общей выносливости – легкоатлетические упражнения циклического характера. Для развития устойчивости вестибулярных реакций и ловкости – упражнения гимнастики с вращениями, переворотами и кувырками.

В качестве тестирования и оценки общей физической подготовленности первокурсников были взяты тесты Всероссийского физкультурно-спортивного комлекса «ГТО» V ступени, соответствующей возрастной группе 17-18 лет.

В качестве специализированного теста военной подготовки применялось преодоление прикладной полосы препятствий: участок для скоростного бега (20 м); ров 2 м; «окно»; «лабиринт»; кувырок вперед; зона заражения; бег по гимнастическим скамейкам; рубеж - метание набивного мяча по цели. Упражнение выполняется в виде эстафеты. Каждый участник проходит полосу препятствия и передает эстафету следующему. Оценивается время прохождения.

Результаты исследования и их обсуждение. В таблице представлены сводные данные динамики физической подготовленности первокурсников в процессе эксперимента.

В результате применения средств физической культуры и спорта происходит положительная динамика изменения показателей. Скоростные и скоростно-силовые способности по тесту бег 100 м улучшаются на 2,6 %; общая выносливость по тесту бег 3000 м – на 15,4 %; силовые способности по тесту подтягивание из виса на высокой перекладине повышаются на 8,8 %; взрывная сила мышц верхних конечностей увеличивается на 11,2 %, нижних конечностей на 11,1%, а мышц брюшного пресса – на 12,2 %; ловкость по тесту «бег челноком» улучшается на 6.4 % (таблица 1).

Таблица 1

Динамика показателей физической подготовленности студентов - первокурсников в процессе проведения эксперимента (X±σ)

№	Показатели основных ФК Vступени ГТО (от 16 до 18 лет)	До эксперимента	После эксперимента	Динамика показателей, %
1	2	3	4	5
1	Бег 100 м, (с)	13,4±0,6	13,1±0,5	2,6
2	Бег 3 км, (мин, с)	15,6±1,4	13,2±1,2	15,4
3	Подтягивания из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8,3±2,2	9,1±2,1	8,8
4	Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами (см)	200±8,7	225±7,6	11,1

Продолжение табл. 1

1	2	3	4	5
5	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	36±8,1	41±8,0	12,2
6	Метание снаряда весом 700 г (м)	29,1±6,7	34,6±5,9	11,2
7	Челночный бег 3х10 м (с)	8,00±0,6	7,35±0,4	6,4

В результате время преодоления полосы препятствий сокращается на 40 секунд, при этом, количество совершаемых технических ошибок уменьшается на 7 (рисунок 1).

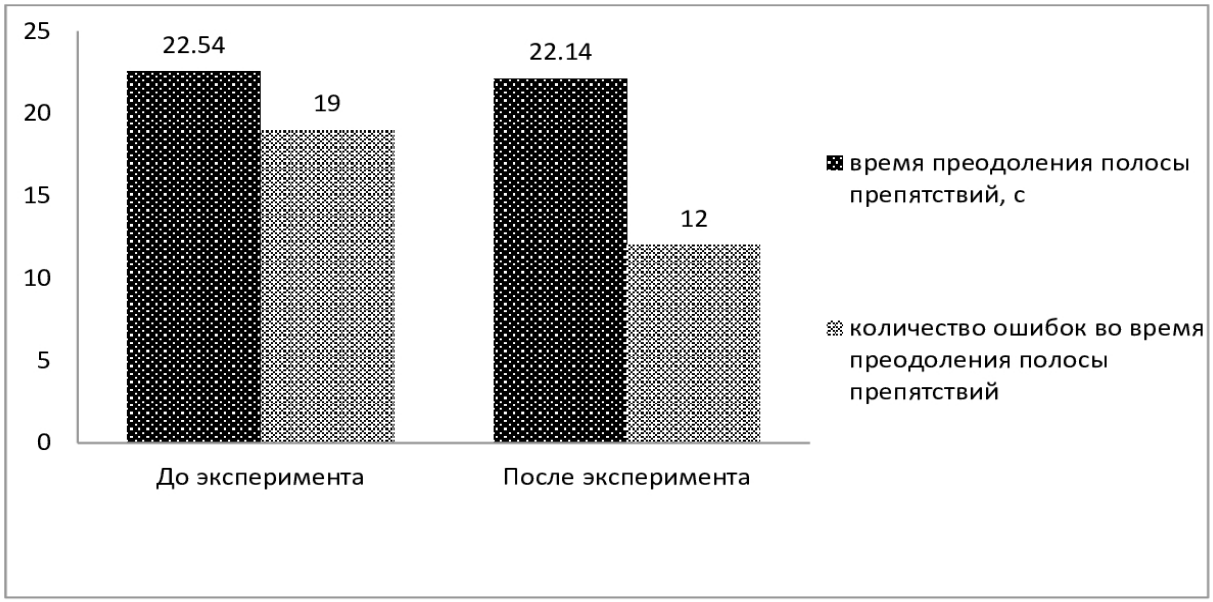

Рис. 1. Результаты преодоления прикладной полосы препятствий в процессе эксперимента

Выводы.

1. На основании обзора литературных установлено, что для успешной службы в армии будущий солдат должен обладать отличной физической подготовленностью. Основные физические качества – это сила и ее разновидности, быстрота реакции и двигательных действий, выносливость (общая и специальная) и ловкость. Подготовкой к службе необходимо начинать заниматься со школьного возраста и продолжать при обучении в вузе.

2. В результате влияния средств физической культуры и спорта происходит развитие основных физических качеств, в среднем на 8,1 %. Полосу препятствий, в течение учебного года, студенты призывного возраста преодолевают быстрее и техничнее.

Литература

1. Вялкина, Т. Г., Инев М. А. Физическое состояние студентов призывного возраста технического вуза // Современные наукоемкие технологии. 2016. № 2-2. С. 307-310.

2. Данильченко С. Л. Система патриотического воспитания российских школьников: ценностные ориентиры и воспитательно-образовательные задачи // Педагогика и психология: перспективы развития : материалы Всероссийской научно-практической конференции (Чебоксары, 16 февраля 2022 г.). Чебоксары : Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс», 2022. С. 8-14.

3. Подготовка старшеклассников к выполнению нормативов комплекса ГТО средствами разных программ урочных форм занятий / А. М. Карагодина, О. Е. Ушакова, О. В. Клычкова, И. С. Тамаров // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 8 (186). С. 125-128. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.8.p125-128.

4. Сорокин В. П., Андросов А. М. Физические качества как основа профессиональной подготовленности военнослужащих // Теория и практика физической культуры. 2014. № 9. С. 28-30.

5. Хекерт Н. Е. Военно-патриотическое воспитание учащейся молодежи средствами физической культуры и спорта как актуальная проблема социальной педагогики // Январские педагогические чтения. 2020. № 6 (18). С. 74-79.

УДК 796.011.3

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СОТРУДНИКА ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL AND PHYSICAL TRAINING OF AN EMPLOYEE OF THE INTERNAL AFFAIRS BODIES

Селезнева Анна Александровна
курсант
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Selezneva Anna Alexandrovna
cadet
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia
Алдошин Андрей Витальевич
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра «Физической подготовки и спорта»
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Aldoshin Andrey Vitalievich
Ph.D, assistant professor
department of «Physical training and sports»
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia
Носов Станислав Андреевич
кафедра физической подготовки
Воронежский институт МВД России
г. Воронеж, Россия
Nosov Stanislav Andreevich
department of physical training
Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Voronezh, Russia

Аннотация. *В статье рассматривается значение и влияние психологического состояния сотрудника органов внутренних дел Российской Федерации при осуществлении им служебной деятельности, которая подвержена риску и требует соответствующей защиты и безопасности, не только в физическом, но и психологическом плане. Раскрывается важность работы по профилактике стресса с помощью физической активности для повышения работоспособности полицейского, исключения у него эмоционального выгорания. Также акцентируется внимание способам по повышению мотивации для занятия физической подготовкой у сотрудников органов внутренних дел. Вдобавок к этому в статье был сделан упор на*

психологический аспект при физической подготовке курсантов образовательных организаций Министерства внутренних дел Российской Федерации для последующего осуществления ими служебной деятельности.

***Abstract**. The article examines the significance and influence of the psychological state of an employee of the internal affairs bodies of the Russian Federation in the performance of their official activities, which are at risk and require appropriate protection and security, not only physically, but also psychologically. The author reveals the importance of work on the prevention of stress through physical activity to improve the efficiency of a police officer, eliminating his emotional burnout. Attention is also focused on ways to increase motivation for physical training among employees of internal affairs bodies. In addition to this, the article focused on the psychological aspect in the physical training of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation for their subsequent performance of official activities.*

***Ключевые слова:** физические упражнения; психологическое состояние; сотрудник ОВД; работоспособность; подготовка курсантов.*

***Keywords**: physical exercises; psychological state; police officer; efficiency; training of cadets.*

Как известно, деятельность сотрудника органов внутренних дел имеет определенный риск, с которым полицейский сталкивается практически ежедневно. Это заключается в том, что он контактирует преимущественно с криминальным контингентом, а вследствие чего должен быть всегда бдительным и быть готовым к проведению задержания правонарушителя с применением боевых приемов борьбы. Данный фактор, естественно, негативно сказывается на психике сотрудника, поскольку он всегда помнит, что его жизнь и здоровье находится под угрозой.

В связи с этим возникает стресс, который подразумевает под собой то состояние организма, когда присутствует физическое и эмоциональное напряжение, вызванное негативными внешними факторами. Но стресс не возникает сразу, он протекает в три этапа:

1. Стадия тревоги – реакция организма на раздражители, как правило, краткосрочна (реакция человека на неожиданный крик, звук выстрела и т. д.). Данная реакция формируется посредством работы надпочечников, иммунной и пищеварительной системы. Если не принять меры по ликвидации стресса, то могут наступить проблемы с пищеварением и ростом количества простудных заболеваний.

2. Стадия адаптации – сбалансированный расход адаптационных резервов организма. В этой стадии стресса продолжается функционирование и мобилизация защитных систем организма, исчезают психологические проявления стресса, такие как тревога, агрессия.

3 Стадия истощения – развиваются соматические заболевания, появляется масса психологических расстройств. При продолжающемся действии можно спровоцировать развитие серьезного заболевания.

Также следует обратить внимание на возможные симптомы стресса:

1. Мышечные спазмы, судороги, иногда возникают боли в спине.
2. Частые головные боли.
3. Чувство утомления, навязчивые мысли, тревожность.
4. Забывчивость, неспособность расслабляться, пассивность

Можно сделать вывод о том, что развитие стресса подразумевает под собой множество дальнейших физиологических расстройств и болезней. Данное явление негативное для всех граждан, но в большей степени для сотрудников полиции, поскольку на них возложены обязанности по защите населения от совершения в отношении них преступных посягательств и восстановлению прав пострадавших. А с наличием вышеперечисленных симптомов осуществление служебной деятельности крайне затруднительно и влечет за собой совершение ошибок в документации, упущение важных деталей дела, также эмоциональное выгорание.

Для того чтобы избежать стрессового состояния, сотрудникам необходимо заниматься физической деятельностью на регулярной основе. Это могут быть не только занятия в тренажерном зале, но и любые другие виды физической активности (танцы, бег, плаванье, бадминтон, спортивные игры и др.). А также, если нет возможности в определенный момент сбросить тревогу и негатив в физические упражнения, то следует провести дыхательную релаксацию, гимнастику. В науке есть различные способы дыхания для предотвращения негативных эмоций, но одним из самых распространенных является способ дыхания по квадрату – на 4 счета вдох, затем на 4 счета задерживается дыхание, 4 счета выдох и снова задерживается дыхание на 4 счета, при необходимости повторить. Данный способ помогает сотруднику отвлечься от внешних раздражителей и продолжить служебную деятельность с той же работоспособностью.

Несмотря на наличие нескольких способов по борьбе со стрессом, сотруднику полиции порой сложно найти в себе силы с моральной стороны для того, чтобы провести тренировку или заняться другой деятельностью.

В данном случае мотивацию следует получать из переосмысления значимости физической подготовки для сотрудника. В благоприятном случае сотрудник придет к этому во время учебного процесса, при анализе практической деятельности полицейских, а также во время самостоятельных занятий, в результате которых вырабатывается дисциплина. В негативном случае сотрудник поймет необходимость занятий спортом при осуществлении им служебной деятельности, где им получен вред, если он, например, не смог догнать правонарушителя, не смог провести его задержание.

Для того чтобы пресечь второй исход событий и обрести сотруднику уверенность в своей физической подготовленности сотруднику может понадобиться также помощь психолога, общение с коллегами, проведение поиска лиц,

с которыми он мог бы совместно заниматься повышением своих физических и прикладных показателей.

Затем при регулярных физических тренировках полицейский начнет замечать, как улучшилась его работоспособность и служебно-прикладные навыки, стал психологически уравновешенным, спокойным, смелым, внимательным, стрессоустойчивым, активным, обретет быструю реакцию и сможет своевременно принимать значимые решения.

Тревога, неуверенность, чувство неизвестности – психологически обоснованные чувства, которые могут быть присущи сотрудника ОВД. Обусловлено это постоянным напряжением и необходимостью держать все под контролем. Чтобы справиться с этим, полицейскому необходимо быть уверенным в себе. Развитие уверенности в себе можно осуществлять благодаря физическим нагрузкам. Ведь неоспорим тот факт, что физические упражнения и различные виды спорта в разной степени формируют психологический внутренний и внешний эмоциональный фон. Уверенность в себе можно отнести к психоэмоциональной характеристики личности. В связи с достижением высоких результатов в спорте, сравнения своих физических достоинств с возможностями коллег, сотрудник ощущает себя увереннее, не ощущает угнетения. В таком случае он может открыть для себя новые возможности для развития своего организма. Но более того воодушевлять, вдохновлять и помогать другим, сомневающимся в себе сотрудникам [1, с. 114].

Важным является и тот факт, что сотрудники правоохранительных органов, конечно же, занимаются интеллектуальным трудом. При увеличении умственных операций он может столкнуться с проблемой «умственной перегрузки». В этом случае нельзя приуменьшать роль физических тренировок, они помогают нормализовать общий эмоциональный фон. Занятия спортом также способствуют моральному расслаблению и снятию угнетения от интеллектуального труда. Метод взаимобалансирования умственных нагрузок физическими является действенным и часто применятся на практике, доказывая важность гармоничного развития факторов психологического и физического здоровья.

Данные качества, несомненно, необходимы для эффективной служебной деятельности, а также и в его обычной жизнедеятельности. На протяжении этого времени их необходимо постоянно развивать и совершенствовать. Но проще всего для личности их получить в более юном возрасте, когда лицо поступает на обучение в образовательные организации МВД России, поскольку в данный период его жизни укрепляются полученные ранее качества и возможна выработка новых. Учитывая внутренний распорядок в образовательных организациях, курсанты однозначно приобретают дисциплинированность, стрессоустойчивость, способность своевременно принимать грамотные решения.

Психологическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России в экстремальных ситуациях должна представлять собой совокупность действий предназначенных для поддержания психологической стабильности и равновесия у всего личного состава, развития психической устойчивости и способности осознанно и эффективно действовать в экстремальных ситуациях для успешного выполнения поставленных задач.

Особенность экстремальных ситуаций выражается, в первую очередь, влиянием стрессовых факторов, которые соответственно отрицательно воздействуют на психику работников правоохранительных органов. Для определения направлений и способов действий в плане психологической подготовки личного состава необходимо определить сущность и характер основных стрессовых факторов.

Они имеют большую разновидность и поэтому необходимо их классифицировать. Исходя их функций стрессовые факторы делятся на:

а) физические факторы: холод, жара, огонь, дым, дождь, шум, вибрации, свет, темнота, тишина, незнакомые люди, высота, хаос, усталость, действие токсичных (слезоточивых) газов, боль, стрельба и т.д.

б) психо-социальные факторы: угроза для жизни и здоровья (боязнь быть убитым или раненым), изолированность и одиночество, интенсивные и продолжительные усилия, напряженность обстановки, неравное соотношение сил, ограниченное время, неуверенность, потеря руководителей (командиров), отсутствие информации, неопределенность и т.д.

Познание этих основных факторов в условиях экстремальной ситуации, позволит для руководителя определить более полную картину сложившейся обстановки, а также обозначить направления его действий по укреплению психологической устойчивости подчиненных и устранению возможных отрицательных воздействий на их психику; а для личного состава – возможность психологически настроиться к предстоящим действиям [2, с. 90].

Вышеизложенные факторы накладывают различного рода психические нагрузки, которые при определенных условиях могут вызвать различные психические нарушения, в зависимости от биологических особенностей и воспитания курсанта.

Соответственно можно идентифицировать следующие психические нагрузки:

а) вызванные применением вооружения, спецсредствами и боевой техникой;

б) установленные условиями и обстановкой района проведения специальной операции;

в) в соответствии с формой, этапами и продолжительностью специальной операции;

г) вызванные внезапностью действий правонарушителей.

По первому типу психических нагрузок необходимо отметить, что применение преступниками оружия, взрывчатых веществ, которые своими визуальными и аудитивными эффектами вызывают и наносят сильные расстройства нервной системы.

Нагрузки усиливаются в случае если личный состав не знаком с оружием и взрывчатыми устройствами, применяемыми преступниками (террористами) и соответственно не знают, как эффективно действовать против них [3, с. 145].

При отсутствии соответствующей подготовки, психологические нагрузки, вызванные применением вооружения, воздействуют на участника специальной операции, которые не в состоянии использовать полномерно свои профессиональные навыки и технический потенциал вооружения и боевой техники, что соответственно приводит к снижению функциональной эффективности и безопасности.

Поэтому для противостояния данному типу психических нагрузок необходима адекватная подготовка с проведением следующих мероприятий:

- развитие уверенности в собственном вооружении и боевой техники;
- использование самых эффективных способов по изучению и владению вооружением и боевой техникой;
- проведение систематических тренировок в процессе боевой подготовки, в условиях приближенных к боевым (имитация взрывов, стрельба, вибрации, шум, холод, жара, дождь, снегопад и т.д.).
- использование вооружения, спецсредств и боевой техники в процессе обучения;
- интенсивное использование тренажеров, стимуляторов и других технических средств имитации;
- получение точной оперативной информации о преступниках и их возможностях (действиях);
- составление алгоритмов деятельности для каждой должности в составе группы (подразделения) и усвоения этих алгоритмов личным составом;
- предупреждение искаженного восприятия о силовых возможностях преступников, предотвращение слухов и преувеличений относительно проведенных ими действий.

Необходимо здесь отметить о внедрении новой формы обучения – ситуационный тактический тренинг с использованием пейнтбольного оборудования и учебных имитационных средств нападения, которая в свою очередь еще более воспроизводит и приближает к реальным условиям боевых действий.

В общем плане, обстановка района проведения специальной операций имеет деморализующий аспект. Вне зависимости если действие происходит в населенном пункте, на открытой местности, в лесу, зимой или летом. Район проведения специальной операций, исходя из своих характеристик, требует большой физической и психической выкладки сотрудников.

Окружающая обстановка района проведения специальной операций может быть описана следующими характеристиками:

- зоны разрушения, вызванные взрывами и выстрелами из всех видов оружия;
- зоны с интенсивными пожарами, которые превращают район проведения специальной операций в местность, где все объято пламенем;
- зоны, зараженные токсичными (слезоточивыми) газами и дымовой завесой, возникающие в результате каких либо аварий или применения спецсредств;
- зоны с большим и малым количеством жертв и пострадавших. Это погибшие и раненные из числа преступников, личного состава и населения.

Возникающая конфронтация с суровой реальностью обстановки района проведения специальной операции становится тяжелым испытанием для сотрудника, в особенности его моральной стойкости, самообладания, принятию решения о принесении различных пожертвований с целью достичь победы. И чем эта конфронтация жестче, тем самым психическая подготовка сотрудника полиции в данных условиях преобладает свою наивысшую значимость.

Поэтому для моделирования реальной обстановки района проведения специальной операций, ее репродукции в условиях процесса боевой подготовки необходимо создать и максимально утилизировать учебные специализированные полигоны и имитационные сооружения, предназначенные для подготовки курсантов в условиях соответствующих психических и физических нагрузок.

Моделирование обстановки района проведения специальной операции предполагает:

- установка различного рода сооружений и построек, имитирующие местность района проведения специальной операции;
- обозначение присутствия вооруженных преступников в виде чучел (мишеней) с оружием, муляжами взрывных устройств или же назначением лиц имитирующих действия преступников;
- материализация некоторых факторов психической и физической нагрузки (дым, шум, стрельба, вибрации огонь, ожидание, изоляция и т. д.);
- подвержение особым физическим усилиям (неблагоприятная погода, марш-броски на большие расстояния и т. д.);
- обозначение некоторых опасностей и условных рисков (разрушенные здания, пожары, препятствия, аварии, технические неисправности оружия и средств связи и т. д.);
- создание напряженных ситуаций в составе действующей группы (условное обозначение убитого или раненного руководителя (командира), отдание противоречивых приказов, безосновательных миссий и т. д.);

- обозначение действенности и превосходства своего вооружения, спецсредств и боевой техники;
- наблюдение и диагностирование, по этапам, морального состояния, психической устойчивости и принятия, соответствующих мер психологической поддержки.

В рамках психологической подготовки к действиям в экстремальных ситуациях необходимо учесть нагрузки, которым подвергнут личный состав на различных этапах и периодах специальной операции. Таким образом, практика показывает, что самые трудные моменты в психо-моральном плане, возникают тотчас с наступлением начального этапа и финальной части специальной операции.

В начальной фазе степень нервного напряжения и психической интенсивности достигает максимального предела, благодаря риску и боязни неизвестности. В этих условиях, инстинкт самосохранения превалирует над разумом и может выражаться у некоторых сотрудников под различными формами, выходя из под контроля сознания. По мере развертывания действий, участники специальной операции обретают опыт и привыкают к окружающей обстановке, а воздействие стрессовых факторов уменьшается.

К концу специальной операции вновь возрастает психическая напряженность и влияния дестабилизирующих факторов, поскольку имеет место эффект усталости, накопление различных продолжительных нагрузок, желания расслабиться и отдохнуть. Конфронтация с суровой реальностью обстановки района проведения специальной операции (боевых действий) является также и проблемой времени. Чем дольше длиться специальная операция (боевые действия), тем больше увеличивается психические и физические нагрузки.

Действия преступников могут застать врасплох личный состав, в случае, когда они агрессивны и дерзки или же преступники применяют такие приемы и средства, которые ранее нам не были известны.

Внезапность вызывает большое психическое напряжение и в случае опасности может генерировать различного рода выходок, импульсивные и хаотичные действия, отклонения от функций мышления, дезорганизации системы восприятия информации.

Внезапность также может быть вызвана техническими средствами. Она возникает вследствие применения преступниками новых видов оружия, взрывчатых устройств, которые находит противоположную сторону неподготовленной и лишенной противодействия, создавая тем самым миф о непобедимости и всесильности преступников (противника).

В реальности, если между штатным вооружением правоохранительных органов и преступников нет очень большой технологической разницы, любое новое оружие рано или поздно находит свое противооружие. Но существует один критический момент непосредственной внезапности, которая длится,

пока характеристики неизвестного оружия становятся известными, и на этом основании можно установить эффективные способы противодействия.

Поэтому в ходе практических занятий и учений курсанты должны решать ситуационные задачи с различными компонентами неожиданности и внезапности, введение по ходу различные непредвиденные вводные, быть приученными к необычному, решать жизненные практические проблемы, делая их более предприимчивыми и разбирающимися, другими словами - люди действия.

Любое вмешательство в психологической области человека преследует оптимизацию приспособленного потенциала психических структур, в то время когда внутри его возникает тенденция дезорганизации, исходя из внутренних или внешних мотивов индивидуума. Данное вмешательство в первую очередь имеет профилактическое значение.

Относительно знаний психического состояния, представляет важность получения сведений о функционировании процессов, относящихся к органам чувств (острота зрения, различение цветов, зрительное установление расстояния до предметов, острота слуха, координация движений, реакция и т.д.); а также психических процессов осознания и осмысления (сообразительность, мышление, память, внимание, речь, воображение, творческая способность) [4, с. 61].

Процесс психологической подготовки курсантов и слушателей к деятельности в экстремальных ситуаций предполагает проведение занятий согласно ритмичной программы, с стабильной интенсивностью физических и психических нагрузок, с обусловленным временным интервалом, с определенной степенью повторяемости движений, на специализированных полигонов с соответствующим оснащением и оборудованием. Но со временем и приобретением необходимого багажа теоретических знаний, физических способностей и практического опыта, необходимо включить в учебный процесс следующие элементы: увеличение ритма деятельности; сокращения срока выполнения задач в условиях нехватки информации; сильное и дерзкое противостояние условного противника; введение в ходе ситуационных упражнений непредвиденных обстоятельств и препятствий, некоторых неожиданных затруднений, вызванные человеческими и техническими потерями; временное отсутствие радиосвязи, через которую ведется управление; постановка задач, которые предвидят выбор одного из многих вариантов решения; создание ситуаций, которые вели бы к частичному провалу успешного выполнения задачи; постановка миссий и создание ситуаций, в которых курсанты действовали самостоятельно, а в некоторых моментах были временно изолированы.

Применяя целенаправленно данные способы психологической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России можно с уверенностью утверждать, что будущий офицер правоохранительных органов

никогда не дрогнет перед преступными элементами, а с полной решимостью вступит с ними в беспощадный бой, умело поведя за собой своих подчиненных для подержания законности и правопорядка в стране.

Литература

1. Пахомов В. И. Некоторые аспекты практико-ориентированного обучения боевым приемам борьбы курсантов образовательных организаций Министерства внутренних дел России // Наука-2020. 2022. № 3 (57). С. 114-121. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_3(57)2022.pdf (дата обращения: 14.09.2023).

2. Подрезов И. Н. Совершенствование физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2020. № 6 (42). С. 90-92. URL: http://nauka-2020.ru/MN_6(42)2020.pdf (дата обращения: 14.09.2023).

3. Моськин С. А., Алдошина Е. А. Роль физической культуры и физического воспитания в образовательных организациях системы МВД России // Наука-2020. 2020. № 3 (39). С. 145-150. URL: http://nauka-2020.ru/VN_3(39)2020.pdf (дата обращения: 14.09.2023).

4. Кузнецов М. Б. К вопросу о здоровом образе жизни курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2020. № 4 (40). С. 61-66. URL: http://nauka-2020.ru/VN_4(40)2020.pdf (дата обращения: 14.09.2023).

УДК 796.012

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ К СТРЕССОВЫМ СИТУАЦИЯМ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

THE MAIN DIRECTIONS OF FORMATION OF PHYSICAL FITNESS AND MENTAL STABILITY OF LAW ENFORCEMENT OFFICERS TO STRESSFUL SITUATIONS OF OFFICIAL ACTIVITY

Струганов Сергей Михайлович
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра «Физическая подготовка»
Восточно-Сибирский институт МВД России
г. Иркутск, Россия
Struganov Sergey Mikhailovich
Ph. D., associate professor
department of physical training
East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Irkutsk, Russia

Панов Евгений Валентинович
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра «Физическая подготовка»
Сибирский юридический институт МВД России
г. Красноярск, Россия
Panov Evgeny Valentinovich
Ph.D, associate professor
department of physical training
Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Krasnoyarsk, Russia

Аннотация. *В статье поднимается актуальная проблема развития, поддержания и совершенствования физических качеств и физической подготовленности сотрудников правоохранительных органов и силовых ведомств. Обращено внимание на зависимость развития общих физических качеств на формирование профессионально важных качеств. Определены физические упражнения, которые в настоящее время считаются наиболее приоритетными в силовых ведомствах и их влияние на формирование навыков и умений боевых приемов борьбы. Показана необходимость включения тактико-специальной подготовки в практические занятия по физической подготовки с моделированием экстремальных ситуаций служебной деятельности сотрудников правоохранительных органов. Такие занятия*

способствуют повышению и обучению не только противоборству с правонарушителями с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, но и укреплению психологической и психической устойчивости.

Abstract. *The article raises the urgent problem of developing, maintaining and improving the physical qualities and physical fitness of law enforcement officers and law enforcement agencies. Attention is drawn to the dependence of the development of general physical qualities on the formation of professionally important qualities. The physical exercises that are currently considered the highest priority in law enforcement agencies and their influence on the formation of skills and abilities in combat techniques have been identified. The necessity of including tactical and special training in practical physical training classes with modeling of extreme situations of the official activity of law enforcement officers is shown. Such classes contribute to improving and training not only in confronting offenders with the use of physical force, special means and firearms, but also strengthening psychological and mental stability.*

Ключевые слова: *физическая подготовленность; физические качества; правоохранительные органы; сотрудники силовых ведомств; психическая устойчивость; оперативно-служебные задачи; профессиональная деятельность; скоростно-силовые способности; противоборство.*

Keywords: *physical fitness; physical qualities; law enforcement agencies; law enforcement officers; mental stability; operational and service tasks; professional activities; speed-strength abilities; confrontation.*

Физическая культура во многом обусловливает поведение человека на работе, в быту и в общении, а также содействует решению особо важных для личности социально-экономических, морально-психологических и оздоровительных задач. Именно эти вышеуказанные факты обуславливают одно из основных направлений воспитательной работы с личным составом в органах внутренних дел.

Именно благодаря физическому воспитанию человек поддерживает собственный уровень здоровья на стабильно высоком уровне и подает пример обществу. Это необходимо для всеобщего стремления к развитию важных физических качеств, так как в дальнейшем это обеспечит успешную деятельность в профессиональной деятельности. В данном случае, под успешной профессиональной деятельностью подразумевается быстрое освоение новой профессии, качественное выполнение обязанностей, высокая производительность труда и так далее.

Существенным элементом образования курсантов и слушателей системы МВД является физическое воспитание [1, с. 41]. При его отсутствии нереально вообразить ни одну школьную или вузовскую систему преподавания. Еще в Античной Греции, в особенности в Спарте, физическому воспитанию уделялся особый интерес. И это очевидно – здесь воспитывали бойцов, сподручных охранять собственное государство. Помимо этого, непосредственно в Греции

физически сильные люди начали приобретать необходимость также в мирный период.

Физическая культура, которая является одной из многих граней человеческой культуры, ее физического воспитания, в значительной степени обуславливает поведение человека в работе, жизни и общении, помогает решать особо важные социально-экономические, оздоровительные и воспитательные задачи.

Компетентная организация работников силовых ведомств значима никак лишь с целью предоставления возможности обеспечения законности, поддержания правопорядка и борьбы с преступностью, а также как с целью поддержания жизни и здоровья людей и самих сотрудников. Особую значимость в их профессиональной работе имеет место степень формирования силовых возможностей, требуемых с целью эффективного преодоления противодействия, а также задержания правонарушителей.

Очень сложно достичь физического совершенства, для этого, как минимум, необходимо осознавать важность физических упражнений, несмотря на всю их сложность и утомительность. Это условие является необходимым в развитии человека, который не боится трудностей и с легкостью их преодолевает, а также является самостоятельной и активной личностью. Именно это является одной из задач физической подготовки. Ее направленность также проявляется в формировании двигательных навыков и повышении работоспособности [2, с. 85].

Не нашлось еще более эффективного способа развития физических качеств человека и общества в целом, чем физическая культура и спорт. Благодаря спортивным тренировкам в процессе обучения, студенты развивают в себе все необходимые физические качества, а именно выносливость, силу, быстроту, ловкость и координационные способности. В дальнейшем, приступая к профессиональной деятельности необходимо находить время для регулярных и систематических занятий спортом в свободное от работы время, с целью подержания на необходимом уровне своих физических качеств и работоспособности организма, что способствует также высоким показателям физической подготовленности в обществе.

Но не только формирование физической подготовленности является основной целью и задачами физической подготовки. С ее помощью обеспечивается поддержания здорового образа жизни у населения, где каждый человек должен стремиться повысить свой уровень здоровья и поддерживать спортивную форму. Что касается сотрудников правоохранительных органов и других силовых структур Российской Федерации, это является обязательным условием их служебной деятельности и должностных обязанностей, которая заключается в поддержании и совершенствовании своей физической подготовленности на протяжении всей служебной деятельности. Именно здесь

физическая подготовка играет большую роль, так как от этого часто зависеть здоровье и жизнь, не только самого сотрудника, но также гражданского населения и нашего общества в целом [3, с. 254].

Проанализировав существующие программы, характеризующие физическую подготовку, можно сделать вывод, что не все аспекты, связанные с соотношением подготовленности сотрудников к профессиональной деятельности раскрыты полностью. В данном случае существует лишь общие характеристики физической подготовленности необходимые для сотрудника, где часто отсутствует специфика отдельного рода деятельности.

Проходя все начальные этапы своего физического развития, мы достигаем определенных результатов, и тем самым повышаем свой уровень физической подготовленности. Все это обуславливает наш путь физического совершенства. При осмыслении значимости и важности выполнения каждого упражнения, включение в свой процесс даже на первый взгляд «монотонных» заданий, может способствовать повышению общей работоспособности, формированию профессиональных важных двигательных навыков и умений, которые могут являться составной, большой и напряжённой работой, а также неотъемлемой частью данного пути. Итог любого физического развития и совершенствования заключается в необходимом и определенном уровне физической подготовки, которая подразделяется на общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка представляет собой формирование обширных единых предпосылок, которые будут являться началом процесса физического воспитания. Она не специализируется на каких-то определённых аспектах и деятельности, но способствует формированию физических качеств необходимых каждому человеку и подготавливает его к более серьезным физическим нагрузкам.

Специальная физическая подготовка – это разновидность физического воспитания, направленная на углубленное изучение специального объекта. То есть оно является совершенствованием своих начальных физических качеств и способностей до профессионального уровня, которые присущи профессиональной физической подготовки. Если рассматривать в нашем контексте сотрудников полиции, то это для умелого и правомерного применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

Каждый человек, как индивид и личность в нашем социальном обществе проходит путь своего физического развития, который является необходимым этапом его физического воспитания. У человека происходит процесс изменения и становления его морфологических и функциональных свойств. На этом этапе большую роль играет труд и позитивное физическое воспитание, начиная с самого начала жизни человека, его рождения. Ведь именно первые годы становления человека как личность играют большую роль для его последующего

развития и совершенствования. Поэтому здесь необходимо обеспечить человека определенным уровнем знаний и воспитания.

Всевозможная физическая нагрузка дает возможность людям достигать целей, направленных на повышение их физического здоровья, улучшением внешнего вида или улучшением спортивной комплектации тела. Однако для сотрудников ведомственных подразделений России физическая подготовленность, по сути своей, заключается в предметном подходе к служебно-профессиональной деятельности. Именно у них возникают такие ситуации, в ходе которых от физической подготовки, умений и навыков может зависеть здоровье и жизнь не только его и близких ему людей, но и окружающих его граждан.

К планированию регулярных и систематических физических нагрузок сотрудников силовых ведомств следует подходить с особой ответственностью. Ведь простое и элементарное копирование различных спортивных программ, методов и средств из силовых видов спорта не сможет дать сотруднику необходимую профессиональную подготовку в лучшем случае, а иногда может способствовать получению травматизма или другим не желательным последствиям.

Несмотря на это в наше время наблюдается некий, сложно объяснимый парадокс. Казалось бы, если посмотреть на все происходящее с одно ракурса, актуальной специальной информации по физической подготовке ведомственных структур Российской Федерации найти не представляется возможным, ведь ее просто нигде нет. Но, присмотревшись к данной проблеме с другого ракурса, самые обыкновенные дилетанты, выдающие себя за настоящих профессионалов и «гуру» (знатоков) своего дела, любыми способами пытаются продать различные методы, методики и системы подготовки сотрудников специального назначения, которые часто являются не эффективными или копированием чьих-то ранее изобретенных разработок.

Поэтому иногда многие сотрудники пытаются повышать свой уровень физической подготовленности самостоятельно, не прибегая к помощи и советам профессионалов и специалистов в этой области знаний. Некоторые из них ищут помощь в интернете, где полученная информация может являться дольно сомнительной, другие занимаются спортом только в домашних условиях, третьи пытаются посещать тренажерные залы для занятий пауэрлифтингом.

Анализ многих различных программ по физической подготовке показал тот факт, что установленные положениями нормативы на физическую подготовленность сотрудников не в полном объеме раскрывают их профессиональное предназначение к выполнению оперативно-служебных задач, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. В настоящее время сформированные тесты показывают общую физическую подготовленность сотрудника, но не его профессиональные ка-

чества, которые направлены на выполнение его основной профессиональной деятельности [5, с. 6].

В связи с этим для дальнейшего повышения и совершенствования необходимого уровня профессионально-прикладной физической подготовки следует разработать на основе научных исследований типовые требования для сотрудников правоохранительных органов, а также специальную методологию, которая будет способствовать формированию необходимых профессионально важных физических качеств с целью успешного решения оперативно-служебных задач.

Особое внимание следует здесь уделить именно профессиональной деятельность сотрудников правоохранительных органов, которая часто связана с экстремальными ситуациями при решении различных служебных задач. Поэтому в здесь необходимо обращать большое внимание также на тактико-специальную подготовку с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия в процессе противоборства с правонарушителями, используя при этом различные сбивающие факторы для формирования психологической и психической устойчивости [4, с. 194].

На основании вышеизложенного материала и анализа специальной литературы большое внимание, при разработке и планировании занятий, следует уделить внимание выполнению различных профессиональных задач на фоне усталости, т.е. после больших физических нагрузок. Также использовать комплексы различные физических упражнений и приемов борьбы, которые оказывают на системы организма различные функциональные воздействия для адаптации их к экстремальным нагрузкам. При разработке комплексов отдавать предпочтение упражнениям для развития таких физических качеств как быстрота, сила и выносливость, но особенно обращать внимание на силовые и скоростно-силовые упражнения, которые являются основополагающими при выполнении боевых приемов борьбы [6, с. 101].

С учетом всего вышесказанного, с течением времени было проведено исследование по обнаружению особой специфики в профессиональной деятельности органов исполнительной власти. Выявленные в ходе исследования результаты опросов, бесед и анкетирования сотрудников разных возрастов, должностей и подразделений МВД России показал, что, что одновременно с необходимостью развития основных физических качеств в настоящее время следует больше предпочтение отдавать силовым и скоростно-силовым способностям. Также, во время обработки анкет было обращено внимание на то, что в ситуациях противоборства с правонарушителями больше двигательных действий приходилось на сгибатели-разгибатели кистей и рук, что подтверждает нашу гипотезу о приоритете силовых упражнений. С такими же выводами мы встретились и в других научных работах и литературных источниках, которые

занимались изучением этой же проблемы, как спортивных единоборств, так и профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов.

Литература

1. *Борисов А. А., Салькова Д. В. Формирование психофизической готовности курсантов военных вузов к выполнению служебных и боевых задач средствами физической подготовки // Военный инженер. 2019. № 2(12). С. 34-46.*
2. *Романов Е. И., Носатый Р. И., Корсаков Ю. В. Некоторые аспекты психологической подготовки сотрудников полиции с использованием психотехнической подготовки // Мир науки. Педагогика и психология. 2019. Т. 7. № 6. С. 85. URL: https://mir-nauki.com/PDF/101PDMN619.pdf (дата обращения: 16.11.2023).*
3. *Струганов С. М. Значение физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел в обеспечении личной безопасности при решении оперативно-служебных задач // Актуальные проблемы борьбы с преступлениями и иными правонарушениями. 2022. № 22-2. С. 253-254. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_47914034_91071908.pdf (дата обращения: 16.11.2023).*
4. *Струганов С. М., Панов Е. В. Роль и значение психологической и психической устойчивости сотрудников органов внутренних дел в служебной деятельности // Общественная безопасность, законность и правопорядок в III тысячелетии. 2021. № 7-3. С. 191-196.*
5. *Федотов А. Ю. Системно-ситуативный подход в профессиональной подготовке сотрудников ОВД // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2015. № 1(60). С. 3-7.*
6. *Черменев Д. А. Система организационных мероприятий, направленных на комплексную подготовку сотрудников органов внутренних дел МВД России // Научный компонент. 2020. № 4 (8). С. 98-102. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_44069083_53022134.pdf (дата обращения: 16.11.2023).*

УДК 796.819

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СОТРУДНИКОВ ГОСАВТОИНСПЕКЦИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

FEATURES OF PHYSICAL TRAINING OF FUTURE EMPLOYEES OF THE STATE TRAFFIC INSPECTORATE IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Губанов Эдуард Владимирович
преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Gubanov Eduard Vladimirovich
teacher
department of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Роммель Александра Григорьевна
курсант Орловского юридического института МВД России
имени В.В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Rommel Alexandra Grigorievna
cadet
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *Об актуальности данной статьи говорит тот факт, что при выполнение служебных задач сотрудники Госавтоинспекции МВД России сталкиваются с сложной криминогенной обстановкой, с большим количеством внутренних и внешних экстремальных факторов. Поступившие в образовательные организации системы МВД России молодые люди, должны получить комплекс необходимых правовых знаний, профессиональных навыков, для успешного выполнения своих будущих обязанностей в любых условиях труда. Для снижения адаптационного периода выполнения служебных задач по окончанию профильных вузов МВД России, необходимо на первоначальном этапе обучения повысить физические и психологические навыки молодых сотрудников полиции, поскольку предъявляемые физические и психологические требования в ОВД значительно отличаются от иных организаций. Именно на начальном этапе обучения сотрудник должен осознать*

необходимость стабильной работоспособности на период прохождения службы. Это является наиболее важным условиям успешной службы.

***Abstract**. The relevance of this article is evidenced by the fact that when performing official tasks, employees of the State Traffic Inspectorate of the Ministry of Internal Affairs of Russia face a complex criminogenic situation, with a large number of internal and external extreme factors. Young people who have entered the educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia should receive a set of necessary legal knowledge and professional skills to successfully fulfill their future duties in any working conditions. In order to reduce the adaptation period of performing official tasks upon graduation from specialized universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia, it is necessary to improve the physical and psychological skills of young police officers at the initial stage of training, since the physical and psychological requirements in the Department of Internal Affairs differ significantly from other organizations. It is at the initial stage of training that an employee must realize the need for stable performance for the period of service. This is the most important condition for a successful service.*

***Ключевые слова**: образовательная организация; физическая подготовка; Госавтоинспекция; сотрудник; обучение, служба.*

***Keywords**: educational organization; physical training; Traffic police; employee; training; service.*

Сотрудники правоохранительных органов на современном этапе сталкиваются с большими физическими и психологическими трудностями в профессиональной деятельности. Именно поэтому нам важно рассмотреть в данном вопросе развитие физических качеств и навыков будущих сотрудников правоохранительных органов применительно к специфике работы в подразделениях Госавтоинспекции МВД России (Далее-ГИБДД). Для этого мы разберем процесс физического формирования сотрудников и уделим внимание на важность постоянного самосовершенствования.

Сотрудники правоохранительных органов обеспечивают общественный порядок и общественную безопасность и обязаны иметь хорошую физическую подготовку. Для этого в образовательных организациях МВД России создаются специальные материально-технические условия, способствующие подготавливать здоровых и физически подготовленных сотрудников, эффективно выполняющие оперативно-служебные задачи, связанные с ситуациями силового пресечения и задержания правонарушителей. Примером служит материально-техническая база Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. На его базе имеются специальные сооружения закрытого типа (большой и малый спортивный зал, физкультурно-оздоровительный комплекс, зал единоборств, тренажерные залы). Сооружения открытого типа, которые представлены тремя спортгородками и, с различными видами снарядов и тренажеров. Особое внимание стоит уделить загородной многофункциональной учебной базе. Данная материально-техническая база позволяет задействовать максимальное количество переменного состава в процессе специаль-

ной физической подготовки. В спортивных залах и на загородной учебной базе отрабатываются типичные и нетипичные способы задержания правонарушителей в различных условиях, имитируются общественные беспорядки (специальная подготовка). Без специальной подготовки невозможно представить формирование высококвалифицированного сотрудника. Профессиональные качества закладываются в процессе теоретической и практической деятельности в образовательных организациях МВД России. Теоретические навыки позволяют изучать нормативно-правовые акты, регламентирующие, основания и порядок применения физической силы. На практических занятиях отрабатываются специальные навыки, такие как умения применять оружие, боевые приёмы борьбы. Физическая подготовка состоит из самосвязанных между собой элементов. Основными элементами являются: тренировки, питание и отдых. Эти элементы взаимосвязаны и влияют друг на друга, играя важную роль в физическом формировании [1].

Тренировки — это первостепенная деятельность, состоящая из систематического выполнения комплекса специальных упражнений, которые улучшают и развивают отдельные аспекты физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. Сущность тренировок заключается в постепенном формирование физических данных способных в дальнейшем развиваться. Под физическими данными мы понимаем физические возможности каждого сотрудника правоохранительного органа, поскольку после окончания 9-11 классов бывшие школьники имеют различные физические способности. Данное обстоятельство мы связываем с разными требованиями к физическим показателям бывших школьников, которые впервые поступают на службу в ОВД. Школьная программа предполагает развитие общих физических показателей, не обязывая молодых людей заниматься дополнительно в спортивных секциях, из-за этого на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России одни сотрудники легко справляются с комплексом поставленных физических нагрузок, другие испытывают большие физические и психологические трудности. Для решения данной проблемы при поступлении в образовательные организации МВД России существуют вступительные испытания по физической подготовке, однако они не учитывает факт психологческой мотивации и мобилизации всех физических возможностей абитуриентов, которые притупляются после поступления на службу в ОВД. Именно поэтому важно начинать воспитание личности с школьных времен, а в образовательных организациях высшего образования улучшать уже имеющееся физические данные. Улучшать физические данные возможно с помощью специальных силовых тренировок, кардио-тренировок, функциональных тренировок, психофизических и т. д. [2].

Повышение (развитие) физических качеств — это процесс деятельность, направленный на улучшение физических показателей сотрудников. Многие

авторы утверждают, что данная деятельность является внешним конечным результатом физической подготовки. При этом внутренним конечным результатом является выработка психологической установки, направленной на важность постоянного самосовершенствования. Однако данное направление в научном сообществе полностью не раскрыто. Физическое развитие и самосовершенствование является частью профессионального воспитания сотрудника правоохранительных органов.

Любое воспитание личности начинается с заинтересованности в постоянной работе и постановки конечной цели. Основные цели физической подготовки будущих сотрудников ГИБДД представлены на рисунке 1.

Рис. 1. Наиболее важные аспекты физической подготовки сотрудников ГИБДД

Далее проанализируем все физические качества профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов.

Физическая выносливость сотрудника полиции является очень важным аспектом их профессиональной подготовки. Сотрудники правоохранительных органов выполняют различные служебные обязанности (прямые и специальные). Прямые — это постоянный род деятельности, специальные - род деятельности на момент массовых и иных мероприятий (спортивные, контртеррористические и т.д.). Все вышеупомянутые виды деятельности требуют хорошую физическую выносливость и физическую подготовку в целом. При этом эффективность осуществления профессиональной деятельности в данном аспекте будет зависеть от уровня развития качеств выносливости и психологической устойчивости сотрудника. Развитая выносливость позволяет в течение длительного промежутка времени сохранять ясность мышления, сосредоточенности, переключаемости, что гарантирует высокую эффективность осуществления профессиональной деятельности даже в экстремальных ситуациях [3].

Гибкость — это способность мышц, суставов, связок тела выполнять различные движения со свободой и без каких-то ограничений. Данное качество связано с координацией движений. Сотруднику важно помнить, что гибкость играет ключевую роль в тренировочном процессе по обучению и совершенствованию боевых приемов борьбы.

Сила — это способность организма или отдельных его мышц выполнять определенную физическую работу или преодолевать внешнее физическое сопротивление. Физическая сила зависит от физических показателей сотрудника и определенных групп мышц человека, которые задействованы в работе. Важно отметить, что разная деятельность задействует только определенные группы мышц человека и для ее развития нужны интервальные тренировки.

Быстрота — это способность организма быстро передвигаться, реагировать и выполнять физические движения с высокой скоростью. Большинство авторов включает в быстроту такие аспекты как скорость бега, реакцию, координацию движений и быстроту мышечной силы. Физическая быстрота является важной характеристикой сотрудника правоохранительных органов при выполнении боевых приемов борьбы, задержание правонарушителей.

Координация движений — это способность организма точно, гармонично и согласованно управлять движениями своего тела. Координация включает в себя умение контролировать и согласовывать работу мышц, суставов, органов равновесия и нервной системы для выполнения сложных движений и задач. Важность данного качества для сотрудников госавтоинспекции проявляется во время погони за правонарушителем.

Кратко рассмотрев основные физические качества профессиональной деятельности сотрудников Госавтоинспекции перейдем к процессу их гармоничного и постепенного развития. Как мы ранее упоминали, физическое развитие это долгий и целенаправленный процесс, который заключается в постоянном тренировочном процессе. Данный процесс не должен заканчиваться только предусмотренными занятиями в образовательных организациях. Сотруднику важно понять, что физическое здоровья влияет на общее состояние организма и его работоспособность. Улучшая свои показатели, они снижают риск развития болезней (физических и психологических), улучшают моральное состояние сотрудника. Физическое воспитание взаимосвязано с моральным. Во время выполнения физических нагрузок, формируются и такие качества характера, как сила воли, смелость, самообладание, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, дисциплинированность

Как справедливо отмечают Кузнецов С. В. и Подойникова А. Г: «исследованиями было показано, что профессиональная подготовка является фактором, в значительной мере обуславливающим физическое развитие, так как существенно изменяет параметры функционального состояния организма в плоскости повышения адаптационного потенциала, антропометрических и силовых

характеристик, снижения «физиологической стоимости» различных видов профессиональной деятельности, роста положительных изменений в психоэмоциональной и потребностно-мотивационной сферах, что обуславливает хорошую адаптацию к условиям профессиональной деятельности»

Развитие физических качеств включают в себя такие регулярные тренировки и упражнения, как:

- бег (суть данных упражнений заключается в умеренных нагрузках, которые позволяют сохранять мышцы в тонусе);
- скандинавская ходьба (прорабатывает мышцы рук и спины, улучшает осанку и усиливает эффект тренировки без увеличения скорости его проведения);
- езда на велосипеде (позволяет бороться с множеством проблем с различными заболеваниями еще на ранней стадии. Регулярные велопрогулки помогут сотрудникам чувствовать себя лучше и увеличить кардиореспираторную выносливость. Поддерживает эффективную работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Для правильной и безопасной велопрогулки рекомендованный пуль составляет от 138 до 157 ударов в минуту, его нужно постоянно придерживаться и контролировать);
- лыжный спорт (позволяет поддерживать эффективную работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем в зимнее время года);
- плавание (задействует большинство групп мышц, позволяя эффективно их развивать, а также способствует развитию дыхательных систем организма);
- аэробика (выступает как моральный разгрузочный процесс нервной системы организма и развитие гибкости сотрудника);
- танцы (способствует развитию координации движений и снижению застоя в мышцах);
- интервальные тренировки (предназначены для эффективного пробуждения мышц за короткий промежуток времени, при этом развивают скоростно-силовые способности и адаптацию к стрессовым факторам);
- волейбол (для усовершенствования процесса обучения, необходимо включить игровой метод, при котором с большим эффектом вырабатывают инстинкт сохранения, быстрая реакция, ловкость и координация).

Важно помнить, что нужно начинать с умеренных нагрузок и увеличивайте интенсивность тренировок. Далее переходить к силовым тренировкам, которые необходимо выполнять под присмотром специалиста, чтобы избежать чрезмерных нагрузок и мышечных травм. Авторский взгляд на тренировку будущего сотрудника ГИБДД с использованием интернет-ресурсов представлен в 3 главе настоящей научно-исследовательской работы.

Регулярность тренировочного процесса зависит от графика прохождения службы и исполнения обязанностей сотрудников. Научно доказано и апробирована необходимость физических занятий в течение всей недели (2-3 раза)

в зависимости от вида упражнений и задействованных групп мышц. Постоянство и систематичность способствуют достижению максимальных физических возможностей организма сотрудника.

Разобрав физическое воспитание и физический процесс уделим внимание и такому аспекту как питание и отдых.

Негативным фактором, предотвращающим правильное и гармоничное развитие физических показателей сотрудника, выступает неправильный образ жизни, неправильное питание и вредные привычки. Постоянное питание фастфудом, быстрые и нерациональное перекусы способствуют развитию излишнего процента жира в организме сотрудника и развития таких болезней как ожирение, гастрит, язва и т.д. Правильное питание - это рациональный набор белка, углеводов, жиров необходимых для поддержания индивидуального количества энергии и восстановления организма после трудовой и физической деятельности. Каждый отдельный человек индивидуален и соответственно количество микро и макроэлементов будет различное. Рекомендовано употреблять не только животные жиры, но и растительные, чередовать кулинарные блюд. Использовать натуральные продукты, без добавления искусственных добавок, сахара и подсластителей. Пить достаточное количество чистой воды, меньше употреблять энергетические и иные напитки. Не забывать об употребление фруктов и овощей, рыбы (в данных продуктах содержатся необходимые витамины) снижающие риск развития простудных и кожных заболеваний [4].

Отдых и восстановление мышц сотрудника важный «инструмент» для восполнения ресурсов организма. Фаза отдыха — это «подзарядка» и «ремонт» израсходованных элементов организма. Чрезмерное пренебрежение к данному процессу приводит к повышению нервного состояния сотрудника, дестабилизации его концентрации и работоспособности, что приводит к техническим и правовым ошибкам во время профессиональной деятельности, что приводит к негативным последствиям. Для сотрудника важно помнить, что эффективность работы зависит от его правильного планирования, где время отведено не только исполнению служебных обязанностей, но и физическим нагрузкам, отдыху, сну. Четко организовав свой день, он повышает эффективность труда и снижает риск профессионального выгорания. Существует несколько видов отдыха: короткие перерывы (3-10 мин.), длинные перерывы (10-60 мин.), фаза досуга (1-3 часа), фаза сна (6-8 часов), выходные (1-2 дня), отпуск (28 суток) и т.д.). Мы рекомендуем чередовать варианты отдыха, включать в него моральную разгрузку (посещение бани, чтение и просмотр фильмов, прогулки, общение с семьей и близкими). Использовать различные техники чередования работы и отдыха.

Все эти элементы - тренировки, питание и отдых - взаимосвязаны и влияют на процесс физического формирования. Поэтому для достижения желаемых

результатов необходимо уделять внимание каждому из них и поддерживать баланс между ними.

Таким образом, физическая подготовка и физические тренировки играют ключевую роль в профессиональном воспитании будущего сотрудника Госавтоинспекции. Профессиональное воспитание подразумевает под собой физическое и моральное развитие сотрудника, впервые поступившего на службу в органы внутренних дел. При этом, обозначаем влияние постоянных физических нагрузок на развитие и поддержание моральных качеств сотрудника. Физическое и моральное развитие совершенствуют внешний имидж сотрудника и меняют отношения социума к нему. Он воспринимается обществом как профессионал своего дела, именно поэтому данному сотруднику легче взаимодействовать с общественностью, что повышает показатели его деятельности. Так же для повышения показателей профессиональной деятельности необходимо постоянно самосовершенствовать свои знания и навыки. Самосовершенствование способствуют гармоничному развитию здоровья и поддержанию физической формы, что в свою очередь благоприятно сказывается на трудовую эффективность, на умственную работу. Кроме того, физическая подготовка является важной составляющей профессионализма и профессионального роста. Правильно спланированный и организованный рабочий день помогает предотвращать риск развития профессиональной деформации сотрудника, сотрудник меньше подвержен случаям «выгорания» на работе. Постоянные физические тренировки помогают предотвращать травмы и снижают уровень стресса, что в конечном итоге положительно сказывается на качестве работы и результативности сотрудников.

Литература

1. Баркалов С. Н. Применение функционального силового тренинга для формирования психофизической готовности сотрудников полиции к обеспечению личной безопасности // Автономия личности. 2022. № 1 (27). С. 198-206. URL: https://avtonomialichnosti.ru/ALM_1(27)2022.pdf (дата обращения: 15.11.2023).

2. Солопова К. И., Моськин С. А. Проблемные аспекты и основные направления совершенствования процесса физической подготовки сотрудников ГИБДД // Автономия личности. 2022. № 1 (27). С. 66-72. URL: https://avtonomialichnosti.ru/ALM_1(27)2022.pdf (дата обращения: 15.11.2023).

3. Подрезов И. Н., Пилипкова Э. С. О необходимости самостоятельной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций Министерства внутренних дел России // Наука-2020. 2022. № 1 (55). С. 11-16. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_1(55)2022.pdf (дата обращения: 16.11.2023).

4. Пахомов В. И. Основные направления и пути совершенствования физической подготовки сотрудников ГИБДД Российской Федерации // Наука-2020. 2022. № 1 (55). С. 94-105. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_1(55)2022.pdf (дата обращения: 14.11.2023).

УДК 796.011.3

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКА УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА МВД РОССИИ

FORMATION OF A CULTURE OF PERSONAL SECURITY OF AN EMPLOYEE OF THE CRIMINAL INVESTIGATION DEPARTMENT OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Матвеев Дмитрий Сергеевич
курсант
Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Matveev Dmitry Sergeevich
cadet
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia
Алдошин Андрей Витальевич
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Aldoshin Andrey Vitalievich
Ph.D, assistant professor
department of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia
Носов Станислав Андреевич
кафедра физической подготовки
Воронежский институт МВД России
г. Воронеж, Россия
Nosov Stanislav Andreevich
department of physical training
Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Voronezh, Russia

Аннотация. *В статье рассматриваются аспекты обеспечения личной безопасности сотрудников уголовного розыска МВД России при выявлении, предупреждении, пресечении и раскрытии преступлений, а также выявление и установление, задержание лиц, их подготавливающих, совершающих или совершивших. Такж в данной статье рассматривается процесс формирования культуры личной безопасности при исполнении своих служебных обязанностей сотрудниками уголовного розыска. Анализируются ключевые алгоритмы действий сотрудников уголовного розыска МВД России по улучшению качества навыков по обеспечению личной*

безопасности, а также совершенствованию сформированных навыков. Делая вывод на основе изученного материала сотрудникам ОВД следует, соблюдать меры личной безопасности, а так же быть физически и психологически готовым быстро ориен-тироваться в любой ситуации и правильно принимать решения.

Abstract. *This article discusses aspects of ensuring the personal safety of employees of the criminal investigation department of the Ministry of Internal Affairs of Russia when identifying, preventing, suppressing and solving crimes, as well as identifying, identifying, and detaining persons who prepare, commit or have committed them. This article also discusses the process of developing a culture of personal safety in the performance of their official duties by criminal investigation officers. The key algorithms of actions of employees of the criminal investigation department of the Ministry of Internal Affairs of Russia to improve the quality of skills in ensuring personal security, as well as improving the skills developed, are analyzed. When drawing a conclusion based on the material studied, police officers should observe personal safety measures, as well as be physically and psychologically ready to quickly navigate any situation and make the right decisions.*

Ключевые слова: *физическая подготовка, безопасность, физическая сила, сотрудник уголовного розыска, умение.*

Keywords: *physical fitness, safety, physical strength, criminal investigation officer, skill.*

Каждый день сотрудники уголовного розыска Министерства внутренних дел (далее – МВД) России раскрываюти пресекают преступления и правонарушения. Сегодня проблемы, касающиеся личной безопасности сотрудника уголовного розыска приобретают все большую актуальность. Каждый год увеличивается количество зарегистрированных случаев, когда сотрудники, при исполнении своих служебных обязанностей получали тяжелые ранения и в особых случаях с летальными исходами. Также стоит отметить влияние эмоционально-психологических перегрузок и стрессов, вследствие чего статистика фиксировала число самоубийств среди сотрудников уголовного розыска [1, с. 8].

В связи с увеличением количества тяжких и особо тяжких преступлений, во всех ведомствах МВД России, особое внимание уделяется улучшению качества навыков обеспечения личной безопасности сотрудника уголовного розыска. Физический и психологический аспект опасности профессиональной деятельности является неотъемлемой частью службы сотрудника уголовного розыска, именно поэтому мероприятия, направленные на минимизацию этого риска, являются одними из самых главных.

Культура личной безопасности характеризуется готовностью применять весь набор знаний, умений и навыков, а также их совершенствование и обновление для применения их в опасных для человека ситуациях. Всем понятно, что культура формируется с помощью двух важнейших процессов в жизни каждого человека: воспитание и образование. Но помимо этих двух процессов, нужный уровень культуры формируется с помощью воспитания рациональной

личности, которая имеет навыки безопасного поведения. В этой связи с целью формирования культуры личной безопасности необходим комплексный подход для подготовки человека к преодолению опасных ситуаций [2, с. 14]. В данный подход входят уровни видовых готовностей человека, среди которых особое место занимает физическая подготовка. Физическая подготовка – это комплекс упражнений, направленных на улучшение физической формы и здоровья человека. В контексте нашей темы, физическая подготовка – это комплекс тренировок и упражнений, направленных на повышение физических возможностей сотрудника уголовного розыска, что позволяет ему в полной мере охватить спектр возможных ситуаций и обеспечить свою личную безопасность.

Физическая подготовка может быть различной по направлениям, методам и целям. В рамках подготовки сотрудников уголовного розыска можно выделить несколько видов физической подготовки.

В работе сотрудников уголовного розыска, физические упражнения необходимы для обеспечения личной безопасности. Они должны быть готовы к выполнению сложных физических действий в любой момент и в любых условиях. Сотрудники уголовного розыска должны быть физически готовы к длительным погоням, к рукопашным поединкам, заключению в тылу противника, а также к штормовым штурмам и другим подобным ситуациям.

Значение физической подготовки для сотрудников уголовного розыска:

- улучшается выносливость и сила;
- улучшается реакция и скорость;
- повышается уровень сосредоточенности и устойчивости к стрессам;
- повышается уровень самоконтроля и самодисциплины;
- улучшается самочувствие и состояние здоровья.

Физическая подготовка как один из элементов, составляющих личную безопасность сотрудника уголовного розыска, также является обязательным и необходимым. Даже при наличии всех остальных элементов без физической подготовки ни один сотрудник не сможет выполнять возложенные на него оперативно-служебные задачи.

Физическая подготовка тесно связана с характером и способом ведения силовых действий, которые, в свою очередь, определяются имеющимися в распоряжении сотрудника средствами и условиями, в которых происходит физическая деятельность. Во время выполнения своих должностных обязанностей в полной мере стал вопрос поддержания показателей физической подготовленности курсантов на уровне, обеспечивающем выполнение ими физических задач по назначению. Благодаря высокому уровню физической подготовленности, сотрудники способны преодолевать значительные физические, психические нагрузки, сохранять высокий уровень работоспособности и быстрее восстанавливать уровень профессиональной пригодности [3, с. 208].

Физическая подготовка – это комплекс мер по физическому совершенствованию сотрудников уголовного розыска, направленный на развитие общих и специальных физических качеств, формирование силовых навыков, воспитание нравственно-психологических качеств. Физическое воспитание является неотъемлемой частью системы физического воспитания, так и общей системы подготовки и воспитания сотрудников уголовного розыска МВД России. Так, можно отметить, что физическая подготовка – это целенаправленный процесс управления физическим совершенствованием сотрудников, который осуществляется с учетом особенностей их профессиональной деятельности. Поддержание постоянной физической готовности сотрудников уголовного розыска к повседневной и боевой деятельности достигается постоянной работой системы физической подготовки сотрудников уголовного розыска МВД России.

Как и много лет назад сотрудники уголовного розыска на протяжении всей службы сталкиваются с ситуациями, в которых от них требуется применение физической силы, а также боевых приемов борьбы. При задержании правонарушителя от сотрудника уголовного розыска требуется не только грамотно применить специальные средства и физическую силу, но и законно. Хочется отметить тот факт, что в основном возникновению ситуации, в ходе которых от сотрудника требуется применение физической силы, способствует множество факторов: это и возрастание уровня криминализации населения, и с социальное напряжением в обществе, которое в свою очередь выражается в снижении законопослушности, как отдельных лиц, так и общественных групп граждан.

Сложившаяся социальная напряженность, вызванная нестабильностью экономики, в свете последних событий, воспроизводит все больше ситуаций, в которых от сотрудника уголовного розыска требуется умелое и грамотное применение физической силы, как для личной безопасности, так и обеспечения безопасности других граждан. Как показывает практика для большинства сотрудников правоохранительных органов, применение физической силы остается наиболее актуальным в ходе выполнения своих повседневных функций. По мнению многих сотрудников правоохранительных органов, с применением физической силы приходится сталкиваться наиболее часто, нежели с применением табельного огнестрельного оружия. Порой за весь срок службы у сотрудников правоохранительных органов не возникают ситуации, в которых им необходимо было бы применять огнестрельное оружие, а вот физическую силу каждый сотрудник уголовного розыска в своей профессиональной деятельности хотя бы раз, но применял [4, с. 90].

Привить у сотрудников правоохранительных органов на достаточном уровне умение применять физическую силу в любых экстремальных ситуациях является основной задачей образовательных организаций МВД России. В процессе профессиональной подготовки сотрудник уголовного розыска должен

в совершенстве владеть техникой применения боевых приемов борьбы, при этом не применять их в условиях необоснованного риска и пренебрежением к личной безопасности.

Тренировки развивают наблюдательность и бдительность, способность быстро принять верное решение, при этом сведя к минимуму преимущества соперника. Сотрудник должен уметь направить ход поединка в свою пользу и понимать и предугадывать дальнейшие действия противника в разных ситуациях. Все эти навыки и физическая подготовка помогут в нужный момент и в боевой обстановке.

В тренировочном процессе важное место занимает хорошая физическая подготовка. Она обеспечивает лучшее формирование таких способностей, как сила, выносливость, гибкость, и способствует закреплению навыков всей спортивной техники. Многие борцы замечают, что все физические качества тесно связаны между собой, что развивать что-то одно невозможно, не развивая при этом другое.

Разносторонняя физическая подготовка иной раз недооценивается. Для ее развития зачастую используют узкий круг физических упражнений. Это совсем не способствует достижению высоких результатов, и даже есть риск причинения ущерба здоровью. Уровень физической подготовки очень важен для сотрудника — это доказано и исследованиями, и профессиональной практикой. А она показывает, что выполнение почти всех боевых приемов борьбы в служебной деятельности требует максимального проявления скорости и силы.

В жизни почти каждый человек хоть раз встречался с проявлением агрессивного отношения к себе. Большинство людей практически ничего не предпринимают для того, чтобы защитить себя от подобных действий. В нашем обществе довольно пренебрежительно относятся к проблеме личной безопасности граждан, гарантированной защиты от преступного посягательства нет. А сами преступники не делают скидку ни на что: ни на возраст, ни на социальный статус, ни на пол, их ничего не останавливает, и жертвой их может оказаться каждый.

Необходимость в личной безопасности была и есть актуальна во все времена. Человек живет в условиях, где опасность для него достаточно велика, особенно теперь, когда инстинкт самосохранения приглушен ложной иллюзией безопасности, которая является мифом о цивилизованности общества. Каждый человек имеет право на сохранение своего достоинства, чести, здоровья и жизни. Право на необходимую оборону имеют абсолютно все люди, независимо от их физической и профессиональной подготовки и от служебного положения.

Обороняющийся должен соизмерять степень возможной угрозы и своих ответных действий, чтобы не произошло превышения пределов самозащиты.

Обороняющийся может стать преступником, если совершит такие действия, которые явно не соответствуют степени опасности в данной ситуации. Поэтому стоит сделать все возможное, чтобы избежать схватки.

Положительные стороны занятий единоборствами очевидны и бесспорны. Но стоит помнить, что ни один вид единоборств не подготовит тебя идеально к уличной драке или внезапному нападению. Ведь на улице отсутствуют правила, применяемые на соревнованиях. Также велика вероятность, что противник будет не один и совершенно другой весовой категории. Нападающие могут применять психологическое давление, подручные средства, оружие. Эти моменты важно всегда учитывать. Но, развивая в себе силу, бойцовские качества и психологические (наблюдательность, внимательность, способность просчитать действия противника и т. п.), благополучный исход схватки более вероятен [5, с. 275].

Таким образом, физическая подготовка играет одну из ключевых ролей в успешном противодействии правонарушителям, обеспечении личной безопасности сотрудников уголовного розыска, деятельность которых профилирована в данном направлении. В связи с этим необходимо формировать их физическую и психологическую готовность к выполнению служебных обязанностей; системно совершенствовать физические качества, умение применять физическую силу, отрабатывать решение тактических задач типичных ситуаций.

Литература

1. Баркалов С. Н., Флусов Е. В. Методические подходы к обучению сотрудников патрульно-постовой службы полиции взаимодействию при силовом задержа-нии правонарушителя // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2018. № 3. С. 8-12. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37178651 (дата обращения: 15.10.2023).

2. Алдошин А. В. Тактическая подготовка применения боевых приемов борьбы, как составная часть профессиональной подготовки сотрудников ОВД к выполнению служебных задач в чрезвычайных обстоятельствах // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции (Иркутск, 05-06 июня 2014 г.). Иркутск : ВСИ МВД России, 2014. С. 13-17.

3. Герасимов И. В. Ситуативно-игровые тренинги и испытания индивидуальной целостной подготовленности сотрудников ОВД к решению профессиональных задач в реальных условиях оперативно-служебной деятельности // Наука-2020. 2021. № 3 (48). С. 208-213. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_3(48)2021.pdf (дата обращения: 15.10.2023).

4. Кузнецов М. Б., Цыганкова Ю. В. Роль и значение физической подготовки (специальной) курсантов Министерства внутренних дел России в системе профессиональной служебной и физической подготовки // Автономия личности. 2021.

№ 1 (24). С. 90-95. URL: https://avtonomialichnosti.ru/ALV_1_24_2021.pdf (дата обращения: 15.10.2023).

5. Панферов Р. Г. О некоторых проблемах, возникающих в процессе обучения бросковой технике курсантов образовательных организаций системы МВД России // Общественная безопасность, законность и правопорядок в III тысячелетии. 2019. № 5-3. С. 273-276. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41413977 (дата обращения: 15.10.2023).

Научное издание

Сетевое издание «Наука-2020»
по материалам IV Всероссийской научно-практической конференции

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
№ 6 (67) 2023

В авторской редакции

Подписано к изданию 12.12.2023 г.
Объем 14,8 печ. л.

Межрегиональная Академия безопасности и выживания
Сетевое издание «Наука-2020»

Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а
Сетевое издание «Наука-2020» – www.nauka-2020.ru
e-mail: info@mabiv.ru